RECOVERY KERNEL

Usoro ntuziaka maka ihe ndị na-emetụta ahụ.

Kedu ka esi etinye aka na nrụnye nke DXM?

Na-eji usoro Recovery Kernel.

DXM · Dextromethorphan · Robo · Robotripping · Triple C · Skittles · DM · Gel Caps · Delsym

⚠ NZỤTA IJI GBAKWAA ỌNWEGHỊ – A ỌBỤNA AHIA ANWURU. | Mgba ọdụ: kpọọ Oge mberede: Oge mberede: 112 ma ọ bụ kwụpụta Nigeria Suicide Prevention: 08062106493.

DXM + SSRI ma ọ bụ MAOI = Nke nwere ike ịkpata nsịrị serotonin nke na-adighi mma. Lelee ngwaọrụ ahụike gị.

NGWACHỤ PRODUK dị iche iche (DAYQUIL, NYQUIL, TRIPLE C) nwere acetaminophen ma ọ bụ antihistamines nke na-ebute mmerụ ahụ n'ime afọ ma ọ bụ ime ka obi gbaa oke, ọ bụrụ na eji ha eme ihe adịghị ya.

Ndị CYP2D6 na-emetụghata ọgwụ nke ọma nwere ike ịnweta mmetụta dị iche maka DXM, ma ha nwekwara ihe egwu dị ukwuu nke serotonin syndrome.

Otu akụkọ gbasara ihe ị ga-eme tupu ịmalite.

Akụkọ ihe mere dị ka nke "Recovery Kernel" na-atụgharị DXM site n'ụzọ atọ zuru okè, ma ọ bụrụ na ejikọ ha ọnụ, ha ga-akụziri anyị ihe kpatara usoro a emeela, na gịnwe mere e ji adịghị enyocha ya n'ime usoro ahịaike.

Mbụ, ọmume nchekwa nke ngwaọrụ ndị a na-ere n'otu ụlọ ahịa: 'ị na-ere ya n'otu ụlọ ahịa adịghị oge niile pụtara na ọ dị mma maka onye ọ bụla.' Akwụkwọ a debere ihe a n'ihe gbasara CYP2D6 pharmacogenomics, ebe ngwaọrụ ndị enzyme a na-emepụta na-emetụta mmadụ iche iche nke ukwuu n'etiti ndị na-arụ ọrụ ya nke ọma na ndị na-arụ ọrụ ya nke ala. DXM bụ ihe atụ kachasị dị mkpa maka ngwaọrụ ndị a na-ere n'otu ụlọ ahịa: onye CYP2D6 na-arụ ọrụ ala na-eri DXM na dosage echere iji gbochie ọrịa, o nwere ike ịmepụta serotonin syndrome. Na dosages emi emi, mmetụta pharmacological dị iche kpamkpam site na ihe onye na-arụ ọrụ ya nke ọma ga-enwe site na ngwaọrụ ahụ.

Ufọdụ, ihe gbasara ihe egwu nke acetaminophen na mmebi glutathione: akwụkwọ ahụ deklara n'ụzọ doro anya acetaminophen dị ka otu n'ime ihe ndị isi na-emebi glutathione - antioxidant kacha mkpa nke afọ. Ihe ọṅụṅụ ọtụtụ nwere DXM nwekwara acetaminophen. Mgbe eji ya n'ọtụtụ, acetaminophen na-emetụta afọ nke ukwuu ma bụrụ ihe na-emerụ ya. Ọnwụ na-achọpụta mmetụta dị oke egwu nke DXM site na NyQuil ma ọ bụ DayQuil na-etinye n'afọ ya usoro acetaminophen nke nwere ike ịmepụta nnukwu mmerụ.

Uwa nke ise, ihe gbasara mmetụta na-ebute ụzọ ma ọ bụ dissociation na NMDA: Usoro dị mkpa nke DXM na-emetụta bụ antagonism nke receptor NMDA - usoro ahụ yiri otu eji eme ka ketamine nwee uru maka mgwakota ahụ, yana ihe a na-eji ya eme ihe nkpọbi. Nkebi metụtara ketamine dị na akwụkwọ a, gụnyere mmeghachi ụzọ nke netwọkụ default, usoro ego na-agbanwe agbanwe, na ọrụ ịchikota, niile kwesịrị ekwesị ebe a - mana site n'ime ngwaahịa dị maka ndị mmadụ (OTC) nke na-eji $8 anya na ụlọ ahịa ọgwụ, anaghị chọkarị iwu ọgụ, ma ọ bụghịkwa ya na usoro ahazikpe ahụike dị ka ihe a na-eji eme ihe nkpọbi.

Ịjụrụ DXM na-emetụta ahụ n'ụzọ dị ukwuu, mana ọ bụ ihe mgbagwoju anya karịa ihe ndị ọzọ dị mkpa na akwụkwọ nduzi a. Ndị na-eji ya adịkarị bụ ụmụaka na ndị toctara afọ, ha na-azụta sirop cough n'elele 2 nke abalị. A na-ewepu ihe a dị ka ihe ọchịchị na-adịghị mkpa iji gaa n'ọgwụgwọ. Ndị na-eji ya adịkarị bụ ndị kacha kewapụ, ndị na-enwe mmetụta nke ịgba ume, na ndị enweghị aka ná ọtụtụ ụzọ maka inweta akaaka maka mgbanwe dịmma. Akwụkwọ nduzi a na-ele ha anya n'eziokwu.

Gụọ Nkebi 0 tupu ihe ọ bụla - ozi nchekwa dị mkpa gbasara ihe egwu nke mmepụta ahụike nke DXM na ihe ndị ọzọ.

Ụdụ 0 - Nchekwa Oge Nzọ, Ihe Egbugheziri nke Ngwaahịa ahụ:

[Ịchọpụtala ihe egbugheziri?]
*** Ọ bụrụ na ị chọpụtala ihe egbugheziri, kpọtụkwuo.**
*** Ọ dị mkpa ka ịkpọtụkwuo ihe egbugheziri.**
*** Ịkpọtụkwaghị ihe egbugheziri adịghị mma.**

[Nke a bụ otu esi akpọrọ ihe egbugheziri.]
1. Kwụpụ ngwaahịa ahụ.
2. Kpọtụrụ onye ọkà ndụ.
3. Debe ngwaahịa ahụ n'ebe anaghị erute ndị mmadụ.

[Ihe egbugheziri nwere ike ịkpata mmetụta dị iche iche.]
*** Mmetụta ụfọdụ nwere ike ịbụ:**
*** Nkụchi ume**
*** Mmiri ọgwụ**
*** Mgbu onwe**
*** Ọkpụ**

[Ọ bụrụ na ị nwetaghị mmetụta, gaa maka enyemaka ahụike ozugbo.]
*** Enyemaka ahụike abụghị ihe a pụrụ iji atọgide.**
*** Gaa maka enyemaka ahụike ozugbo.**

[Ị nwere ike ịkpọtụ ihe egbugheziri site na iji

weebsaịtị findahelpline.com.]
* Weebsaịtị a ga-enyere gị aka ikpọrọ ihe egbugheziri.
* Ọ bụ ezigbo ọrụ maka onye ọ bụla.

⚠ Ihe kasịnụ na-emetụta DXM abụghị DXM n'onwe ya, kama ihe ndị ọzọ dị n'ime akwa ahụ.

0.1 — Iwe Miri: Kedu ihe ndị ọzọ dị n'ime akwa ahụ?

THE CENTURION — Nkwa Nchekwa nke Ihe Eji Na-eji N'ụlọ (OTC) – Ozi na-abata n'aka Compendium, emepụtala ya ozugbo.

DXM adịghịkarị na-ere onwe ya naanị. Ọtụtụ ngwaahịa ọgwụgwọ ahụhụ na nkịtị nke ndị na-azụ ahịa na-eji nwere DXM, na-agbakwunye otu ma ọ bụ karịa ihe ndị ọzọ na-arụ ọrụ dị iche, nke na-aghakwa emi na adịchaghị mma mgbe e jiri ha n'oge dị mkpa iji nweta mmetụta nke DXM. Teebụl a abanyela bụ ozi nchekwa kachasị mkpa na akwụkwọ ntuziaka a — ọ na-akọwapụtara ma ihe ndị mmadụ na-eji bụrụ naanị ihe emi na DXM, ma ọ bụ ihe ọzọ kpamkpam.

Otu ihe ọzọ dị na ngwakwa ahụ.	Emepụtara na	Ihe omume na-emetụta mgbe eji adịghị mma.	Ọ bụrụ na ị maghị ihe mere, kpọtụrụ ndị ọrụ ahịa maka enyemaka. Nke a pụkwara inwe mmekọrịta na: * Mmetụta nke ọgwụ * Ihe e ji eri * Ọrịa
Acetaminophen (APAP / Tylenol)	NyQuil, DayQuil, ọtụtụ sirop ndị ejikọrọ.	Mmiri na-emerụ anụ ahụ (ọkpachapụ anụ), n'oge eji karịa 4g kwa ụbọchị maka ndị mmadụ, ma ọ bụ n'ogo dị ala maka ndị nwere oke mmetụta na anụ ahụ. Nke a na-ebute mgba ọrịa naanị, akara ngosiputa pụtala mgbe 24–72 awa ka emere ihe.	Ọ bụrụ na enwere nnukwu ihe mgbu acetaminophen: rie NAC 600mg ozugbo. Gaa ụlọ ọgwụ maka usoro ahazikpe ma ọ bụrụ na dosage dị oke elu. Nyochaa enzymes nke afọ. Echereghịrị maka akara ngosiputa — mmebi nke afọ nwere ike ịgbakwunye naanị ma ọ gwọọ ya n'oge mbụ.
Chlorpheniramine (anti-histamine).	Coricidin Cough & Cold (Triple C) – OJI ỌMA NA-EMEPE	Ntụsaraahịa nke anticholinergic n'ihi ọgwụ dị oke: mgbagwoju anya,	Kpọọ Oge mberede: Oge mberede: 112 maka ihe ọ bụla emetụta n'ime ahụ nke a chọpụtara na-

	MGBATA AHỤHẸ AKWUKWO NA NKOKORITO.	ihe nkiri, ọsịsọ na-agba ọsịsọ, mmebi mmamị, ịdị elu nke okpomọkpu ahụ, mkpachapacha, na-atụ egwu obi. Ọtụtụ ndị nwụrụsite n'iwe chlorpheniramine sitere na iji Triple C eme ihe ọjọọ.	emetụta chlorpheniramine. Ihe ndị anticholinergic na-eme nwere oria na ụlọọgwụ – physostigmine dị mkpa mgbe ọdịda na-adị oke. Ọ gaghị ekwe omume ịwa ahụ a n'ụlọ.
Guaifenesin (mkpali ọsụ).	Robitussin DM, ọtụtụ sirop.	Mgbe eji ọgwụ ahụ n'ime ụzọ adịghị mma, ọ nwere ike ibute nnunu na ịgba umu nke ukwuu. Ọ naghi emetụta ndụ ozugbo, mana ọ bụ ihe na-eme ka iji ọgwụ ahụ n'ọtụtụ ego mere ya sie gị ike. Ọ pụkwara ime ka ohere ịgba umu dị elu mgbe ị na-adị njikere, nke nwere ike ibute nsogbu.	Ọnọdụ nlekọta maka mgbe ị na-akụ: Debe onye ahụ n'ọnọdụ nke ga-eme ka ọ ghara ịkwanye ihe ndị dị ya n'ime. Mmiri. Nke a abụghị mmerụ ahụ na nke ukwuu, mana ọ chekwaa oge maka adabere na dosage.
Pseudoephedrine ma ọ bụ phenylephrine (ọgwụ na-adịgide adị).	Sudafed PE DM, ụfụfụ na ngwaahịa ndị ọzọ dị iche iche maka mgbịrịgba.	Mmụọ mmadụ na-emetụta ahụ: ọtụtụ mgbanwe n'ime obere oge, ike nke ọbara dị elu, ọsịsị nke ukwuu, mgbaji obi, nnukwu ihe mgbaara. Mmejepụta DXM na-emetụ serotonin na mmadụ na-emetụ ahụ na-akwakwasị ihe ndị metụtara obere oge, na-eme ka ọchịchọ maka ịrụzi ahụ dị njikere.	Mgbe ị na-eji ọgwụ na-adọpụrụ ọzịza na DXM, ma ịchuta mgbu n'obi, ọsụsụ nke ukwuu, ma ọ bụ ntutu dị arụ, kpọọ Oge mberede: Oge mberede: 112. Njikwa maka nsogbu obi.
DXM naanị – ngwaahịa ndị dị mma.	Delsym (DXM polistirex extended-release), capsule ndị dị ọcha nke DXM HBr, Robitussin 12-Ora.	Ihe ọjọọ nke DXM n'onwe ya: ihe egwu nke serotonin syndrome (karịsịa na ndị na-eji SSRIs), mmerụ ahụ site na iji adịchaghị adị, mgbanwe na-adịgide adị na otú e ji mara ụwa. Ọ dịghị enwe ọtụtụ ihe ọjọọ nke ọzọ nwere ike ịkpata	Site n'ụzọ mbelata ihe ọjọọ, ọ bụrụ na DXM dị na-eji: ngwaahịa DXM kpuru ìhè karị elu dị mma karịa ngwaahịa ejikọtara. Mana nke a bụ mbelata ihe ọjọọ, ọ bụghị nkwenye.

		maka anụ ahụ maobịa ma ọ bụ obi.	

⚠ CORICIDIN COUGH & COLD (TRIPLE C) bụ ihe kasị emewe na nke a na-eji eme ihe ọjọọ n'etiti ngwaahịa ndị e ji dị mfe. Ihe kacha eme ka mmadụ nwuo bụ CHLORPHENIRAMINE, ọ bụghị DXM. Ọ gaghị ekwe omume iji TRIPLE C maka ihe DXM nwere.

0.2 — Syndrome Serotonin: Mmetụta Ibu nke Na-adịkarị.

⚠ DXM na-egbochi mbibi serotonin. Onye ọ bụla ji DXM jikwaa ọgwụ ọzọ nke na-ebufe serotonin, ya pụrụ ịnwụ site n'ihe a na-kpo "serotonin syndrome". Ọ bụ ihe kasara nke na-emetụta ndị ji DXM eme ihe ụfọdụ, ma enwere ike izo ya ezumike.

DXM bụ onweghachi serotonini— ọ na-egbochi SERT, ihe nkwụnye ahụ yiri nke SSRI na-egbochi. Mgbe ejikọrịrị ya na ngwaahịa ọ bụla na-abawanye oge serotonin, ọ na-emeputa oke serotonini dị ize:

- SSRIs (Prozac/fluoxetine, Zoloft/sertraline, Lexapro/escitalopram, Celexa/citalopram, Paxil/paroxetine): ihe niile a na-egbochi SERT – mgbe ejikọrịrị ya na DXM = ọrụ serotonin syndrome. Paroxetine n'iweghachi bụkwa onye na-egbochi CYP2D6 nke ukwuu, nke pụtara na ọ na-egbochiri oge a mmebi DXM ka dextrorphan, belata ọtụtụ mgbe ọkwa DXM na plasma NA ỌBỤA serotonin.
- SNRIs (Effexor/venlafaxine, Cymbalta/duloxetine): ọghere serotonin NA norepinephrine - ejikọrịta ya na DXM = ihe egwu nke serotonin syndrome dị elu.
- MAOIs (phenelzine, tranylcypromine, selegiline, St. John's Wort na-eji ọtụtụ adịghị, Ayahuasca/harmaline): ha gbochie mmebi serotonin — mgbe ejikọrọ ya na DXM = serotonin syndrome siri ike, nke nwere ike ịdụ ọkwụ. A họputara mmadụ ndị nwụrụ site na iji usoro a.
- Tramadol: ọgwụ opioid nke na-ewepụ serotonin - mgbe ejikọrị ya na DXM, ọ nwere ike ịgbakwunye ihe egwu nke serotonin syndrome.
- Linezolid (antibiyọtikụ nwere ọdịmma MAOI): ọ bụ naanị ihe dị oke mkpụrụma, mana e kwadoro na o nwere mmetụta.

Nsịrị serotonin: Mmetụta nke ịgba aghụghọ, mgbagwoju anya, ọsisi na-agba ọsisi, nnunu dị elu, anya na-adighi, mmiri na ahụ ma ọ bụ siri, mfu, ụfụfụ, ịnwe oke ọhụrụ. Nke a bụ ihe omume nke ga-ewe iwe azụ. Kpọọ Oge mberede: Oge mberede: 112.

CYP2D6 na-akwakọba serotonin syndrome: Ndị na-enweghị ike imetụta ọgwụ site n'aka CYP2D6 nwere ihe dị ukwuu nke ọtụtụ nsogbu serotonin

syndrome, n'ihi na ha enweghị ikike ịgbanwe DXM gaa bụrụ dextrorphan — DXM na-akpọrọ oke, ebe atụmatụ ya iji wepu serotonin (SERT) na-achị. Ọ bụrụ na ị maara na ị bụ onye na-enweghị ike imetụta ọgwụ site n'aka CYP2D6: DXM + ọ bụla ọgwụ nke na-emetụta serotonin bụ ihe a dị njọ karịa.

0.3 — Nnabata Okirikiri Eji Anwụlite.

Mmerụ ahụ.	Akara.	Response
Nsogbu nke anọ metụtara mgbagwoju anya.	Mgbagwoju anya siri ike, enweghị mmasị ịkọwa ihe, ileba anya, nnukwu mgbagwoju anya, enweghị nkwa na ebe ha nọ ma ọ bụ onye ha bụ, ohere nke ụdị ọrụ ma ọ bụ iwe. Ọ dị iche na plateau nke atọ n'ihi na a na-enweghị mmasị ịkwado ma ọ bụ iduzi onye ahụ.	Nke a bụ nnọọsịa ahụike. Kpọọ Oge mberede: Oge mberede: 112. Wepụ ya site na ebe ndị emetụtara (okporonkwo, elu, mmiri). Debe onwe gị n'otu ụzọ ma jiri olu ala. Ejila aka ya, mana ọ bụrụ na ọ ga-eme ka a gbochie mmejọ ahụike ozugbo. Kọwa ndị ọrụ ahazikpe ahụ ihe kpatara: 'DXM — dextromethorphan — dosage dị ukwuu.'
Ihe mgbagwoju anya (mmiri ọṅụ).	Anụ ahụ na-awụ ọkụ nke ukwuu, ma emetụghị mma n'iwe, mgbagwoju anya, ume dị ngwa, akara umu siri ike. DXM nwere oke ala nwere ike ebute ọkpụkpụ (hyperthermia), karịsịa mgbe e jikọrọ ya na-eme ihe omume ma ọ bụ n'ebe ndị na-awụ ọkụ.	Kpọọ Oge mberede: Oge mberede: 112 ozugbo. Debe ha n'ebe dị jụụ. Tinye ice na isi, nkpuru, na mpako. Weepụ uwe ndị ọzọ. Oké ọkụ bụ ihe kachasị anya nke na-ebute ọnwụ site n'iwa nke DXM mgbe e ji ya nnukwu adabam.
Mmụba nke ikuku na-abanye (n'ọkwa nke anọ ma ọ bụ mgbe e ji akpata).	Mmụọ nke na-adịghị arụ ọrụ ma ọ bụ na-akpachapacha. DXM nwere oge obere mmetụta na receptors opioids, mana a na-ahụ ya mgbe e ji ya nnukwu usoro - enwere ike ịmata ụfụfụ.	Naloxone nwere ike inye enyemaka obere oge (ọ pụrụ ịkwaghachi mmetụta opioid nke ọgwụ DXM dị oke elu), mana ọ bụghị ihe ngwepụtara zuru ezu. Oge mberede: Oge mberede: 112. Gaa n'ihu na ikpuru ume ma ọ bụrụ na ị zutere ụzọ. Debe onye ahụ n'ọnọdụ nchekwa.
Mmiri ọsụ.	Ọ na-adịkarị ka ọ bụ site n'ọgwụ chlorpheniramine (Triple C) karịa naanị DXM, mana DXM mgbe e ji ya eme ihe dị ukwuu nwere ike belata oge mgbaji.	Oge mberede: Oge mberede: 112. Ọnọdụ nchekwa. Ejila aka gbochie ya. Cheta oge ahụ nke mgbụrụ ahụ. Gosi ndị ọrụ ugbochi ihe a na-eji.

Ụdụ 1 – Kedu ihe DXM mere n'uche gị?

THE CENTURION - Ibughari ọrịa na-eguzogide, nke nwekwara ike ịkpọpasị, bụ onwu na-ewepụ serotonin, onwu na-agba Sigma receptor, na onwu opioid dị ala.

DXM bụ ihe na-emetụta ahụsite n'ime kemịkalụ nke dị iche. Ọ na-arụ ọrụ n'usoro anọ dị iche iche n'otu oge, ma ọkwa mmetụta nke usoro ọ bụla dabere na dosage, ngwaahịa aji eji, yana – karịa ihe ndị ọzọ niile n'akwụkwọ nduzi a – genotype CYP2D6 nke onye ahụ. Ighọta usoro arụmọrụ dịgasị iche nke DXM kpuputara ihe atụ na-adịkarị nke mmetụta ya n'ime ọkwa anọ, yana ihe kpatara na ịgwọ ọrịa a ga-emetụta usoro ndị ahụ niile n'otu oge.

1.1 — Sistemụ Ntụgharị Anọ.

Usoro receptor.	Kedu ihe DXM na-eme?	Okwu a dị mkpa maka mgbapụtara.
NMDA glutamate receptors (isi ihe – site na dextrorphan).	DXM na-agbanwe site na CYP2D6 bụrụ dextrorphan — nke bụ onye na-egbochi receptor NMDA karịa DXM n'onwe ya. Dextrorphan nwere otu ọdịmma na ketamine mgbe ọ na-egbochi receptor NMDA, na-ebute mmetụta nke ịkwado, belata ọrụ DMN, na mmebi echiche dị ka e si hụ na plateau nke 3 na 4.	NMDA na-eweghachi mgbe emechara ya: otu ihe ọjọọ nke glutamate dị ka a na-ahụ n'oge mgbado ketamine, mana ọ bụkarị oke ike. NAC na magnesium bụ ndị isi na-enyere aka iweghachite glutamate zuru ezu. Usoro ketamine dị na akwụkwọ a dabara adaba maka ụdị nrụzi DXM a.
Receptor Sigma-1.	DXM n'onwe ya (ọ bụghị dextrorphan) bụ onye na-agba ọsụ ụzụ sigma-1. Sigma-1 receptors dị na ụdị anụ ahụ niile, ma ha na-achịkwa mmetụta uche, nghọta, na ọnụego nke mwepụtara antidepressants. Ọgwụ na-agba ọsụ ụzụ sigma-1 na-emepụta atụmmatụ DXM dị iche, nke abụghị naanị ihe na-ewu ewu ma ọ bụ naanị ihe na-eme ka mmadụ nwee mmetụta.	Ọnụ ọgụgụ Sigma-1 nke DXM nwere ike kpuputa ihe dị ka ụfọdụ atụmatụ na-atọ ọbụrụ onwe ya nke DXM nwere mgbe eji obere adabam, adịghị eme ka mmadụ were onwe ya. Ọkwa iwe omume nke pụtara mgbe ịkwụsị DXM nwere ike bụ nnukwu ihe na-emetụta mmetụta Sigma-1. Ndị na-ejighị ọgwụ ahụ nke CYP2D6, bụ ndị na-ekpọrọ DXM karịa dextrorphan, na-enwekarị atụmatụ Sigma-1 karịa.
Ncheta serotonin	DXM na dextrorphan nọgidere serotonin site	Usoro serotonin na-eto n'ụzọ yiri usoro MDMA na-etolite, n'asụsụ a: 5-HTP na-

(SERT).	n'ime ahụ—a bụ usoro nke adịghị ike dị ka SSRIs mgbe eji ya nwayọ, mana ọ dị mkpa mgbe e ji ya eme ihe ndị na-emetụta ahụ, yana mgbe enwere mmekọrịta ụzọ ọgwụ. Nkewa SERT na-enyere DXM aka ịmepụta mmetụta nke ịtụnanya na obi ụtọ n'oge obere oge, ma ọ bụkwa ihe kpatara serotonin syndrome mgbe e jikọtara ya na ụzọ ọgwụ ndị na-emetụ serotonin.	enyere serotonin aka ịgbasa, mana ọ dị mkpa ịleba anya na SERT. Ịmalite 5-HTP nke nta ka emechara iji DXM (mgbe SERT inhibition ka dị) nwere ike bute serotonin syndrome. Chọgharịa ụbọchị 3–5 mgbe emechara iji DXM tupu ịmalite 5-HTP.
Ụdị receptor opioid (agwọ ọkụkwụ dị ala).	DXM nwere ọrụ dị ala na receptor opioid mu—ọ ghaghị ekwu ihe dị mkpa n'oge eji ya adịchaghị ma bụrụ nke dị mkpa mgbe e ji ya nnukwu (nke plateau nke anọ), na-abụta ụzọ maka ọnụ ọgụgụ mmwere ume na-ebelata yana maka mmeghari Naloxone obere.	N'oge eji ya maka ọgwụgwọ, akụkụ opioid dị oke nta. N'oge eji dosage dị elu (1000mg ma ọ bụ karịa), akụkụ opioid na-abụta ụzọ dị ukwuu nwere mmetụta nke ịkwụsị ume. DLPA (inhibitor enkephalinase) na-akwalite sistemu opioid onwe ya maka nrụpụta, mana ọ bụghị ihe a na-eji eme ka mmadụ pụọ ọgwụ DXM, dịka ọ na-eme maka ọgwụ ndị nwere akụkụ opioid.

1.2 — Nkewa CYP2D6: Abụba abụọ dị iche n'otu akwa.

THE CENTURION - Miri emepụtara n'ime ụlọ nke nwere ọtụtụ mgbanwe genetic kachasị na akụrụngwa ahazipuru maka ịgwọ ọrịa.

Akụkọ nduzi ahụ na-akọwa n'ụzọ doro anya: 'Ọ bụrụ na ị tụfuru otu oge na ọgwụ mgba ọrịa adịghị arụ ọrụ ma ọ bụ rụsịrụ ọtụtụ, iji nyocha CYP2D6 dị mkpa.' Maka DXM, okwu a bụ ihe zuru oke karịa ụdị ọzọ ọ bụla na akwụkwọ nduzi ahụ. CYP2D6 anaghị emetụta naanị ike DXM; ọ na-etinyezi ụdị pharmacological nke a ga-ahụkarị.

Ụdị CYP2D6.	Kedu ihe na-eme na DXM?	Nsogbu ahụike na usoro mgbake.
Onye na-eme nhazi ahụ nke ọma (bụ́ ndị Caucasian ~75%, karịrị ndị Asia).	DXM na-agbanwe ngwa ngwa bụrụ dextrorphan. N'oge eji ya eme ihe ọjọọ, dextrorphan (ihe nkesara NMDA siri ike) bụ ihe na-arụ ọrụ kachasị. Ahụmịhe a bụ nke "dissociative" – ịkwaghachi NMDA dị ka ketamine, yana	Usoro mgbake ahụ na-elekwasị anya n'ọrụ NMDA (usoro mgbake nke dị nso na ketamine), yana ọrụ serotonin dị nta. Ihe omume a na-emetụta, bụ nke na-ebute ụdị nnweghị obi ike, bụ ihe kachasị mkpa maka mgbake.

	mbelata DMN na "ego dissolution". Ụfọdụ ihe ndị ọzọ dị, dịka Sigma-1 na SERT, mana NMDA nwere nnukwu uru.	
Otu mmadụ nwere CYP2D6 na-arụ ọrụ nke ala (bụrọ ndị Caucasian ~7–10%; ndị Asia ~1–2%).	DXM adịghị eto n'ime dextrorphan nke ọma. DXM na-akpọrọ onwe ya. DXM nwere mgbochi SERT na agonism sigma-1 karịa NMDA, ma dextrorphan emeghị otu ahụ. Ọ dịkwuo mmetụta nke ịdị njikere na mmetụta serotonin karịa ọdịnihu nke ịgbapụta onwe.	Ndị na-eme mgbanwe nke ọma adịchaghị mma nwere ihe dị ukwuu nke ohere ịmepụta serotonin syndrome site na DXM + ọ bụla SSRI. Nke a bụ n'ihi na mmadụ ndị a anaghị eme mgbanwe nke ọma, ya mere ha na-ekpụpụ DXM, na-eme ka serotonin syndrome pụọ ọnụnọ, ọbụna na adịchaghị mma dị ala nke ndị na-eme mgbanwe nke ọma. Ndị na-eme mgbanwe nke ọma ekwesighi ijọọ DXM na ọ bụla ngwaọrụ serotonergic. Jiri akwụkwọ nlegharị anya ma jide onwe gị n'aka.
CYP2D6 onye na-emegharị ọgwụ ngwa ngwa nke ukwuu (~1–2%).	DXM na-agbanwe n'oge dị adị bụwa dextrorphan – ọkụkpọ dextrorphan na-erute ngwunye ngwaa, nke nwere ike ibulite mmetụta ndị metụtara ịkwaghachi uche (dissociative effects) karịa na oge dị mkpụrụ ma na dosage ahụ.	Akwụkwọ ndụmọdụ adịghịkarị maka DXM pụrụ iche. Nke ngwaahịa mmezi na-eme nwere ike ime ka mmefu nke NMDA, dịka ọtụtụ ndị na-emetụta ahụ, bụrụ nnukwu ma dị obere oge. Ọzọkwa: mgbochi CYP2D6 (dịka paroxetine, fluoxetine, bupropion) nwere ike gbanwee mmadụ nke na-emezi ngwaahịa ọgwụ ngwaahịa ahụ ka ọ bụrụ onye na-emezi ya nke ala, nke a ga-emetụta otu DXM si emetụta ahụ na ihe ndị dị ize.
CYP2D6 na-ebelata site na ọgwụ ndị ọzọ.	Fluoxetine (Prozac) na paroxetine (Paxil) abụọ bụ ụdị SSRI ma ha nwekwara ike ịgbakwazie CYP2D6. Iji DXM mgbe ị na-eri ọgwụ ndị a nwere ike ime ka onye nke CYP2D6 si arụ ọrụ nke ọma gaa n'ebe ọ naghị arụ ọrụ nke ọma — DXM ga-abụta, ihe ize ndụ nke serotonin syndrome ga-erubeghata, na SSRI ahụ na-agbakwusi serotonin transporter (SERT) ya.	DXM na Prozac ma ọ bụ DXM na Paxil nwere opekempe ohere ịkpata serotonin syndrome mgbe eji ha naanị. Nke a nwere ike bute mmetụta ndị emi emi. Mara ihe ndị ị na-eji.

1.3 — Ihe Atụ Four: Nkọwa nke Ụdị Mmetụta nke Dosage.

THE CENTURION - Usoro nke obodo DXM wụlitere site n'oge na ahụmahụ.

Usoro 'plateau' maka mmetụta DXM emebereghị site n' ndị na-eme ihe ọmume ụlọ ịgwọ, kamakwa site n' obodo dị na internet nke na-agba mbọ iji belata nrụrụaka metụtara DXM - bụụrụ ya site n'ọrụ William White na "DXM FAQ" yana akwụkwọ ndị obodo ahụ dere mgbe e mechara. Ọ ka bụ usoro atụmatụ kacha mma maka ịghọta ọdịiche mmetụta DXM. Usoro a dị mkpa nke akwụkwọ a na-eji okwu ziri ezi: ịnụ ụtọ plateau nke onye ahụ ji gosipụtara ga-egosi sistemu ndị kachasị mkpa maka ịnwepụta nrụrụaka.

Plateau.	Ogeji gbasara.	Mmerụ dị mma.	Mpempe akụkọrịta nke ọgwụ ahụ na-arụ.
Ebe mbụ elu.	100-200mg	Mmụọ dị mma, obi ụtọ, mmekọrịta na-eto, ntụfomfo nke egwu na-adịkarị. N'ọtụtụ ndị ọrụ, ọ nwere otu echiche dị ka mmụọ ara dị nta maobịa maobịa.	Ụdị ọgwụ a na-arụ ọrụ n'ọgbakwa sigma-1, yana mmịpụta serotonin dị nta. Ihe omume nke NMDA adịchaghị ukwuu na dosage a. Nke a bụ oge dosage ndị nkuzi ụlọ akwụkwọ sayensị na-amanye ọgwụ antidepresant jụrụ DXM.
Plateo nke abụọ.	200-400mg	Mmụọ dị ukwuu, mgbagha na-adịkarị, mgbanwe n'ime ụzọ eji atụgharị oge, egwu na-adị nnọọ mma, mmalite nke ihe ndị na-etinye onye n'otu ebe. Ọ dị nnọọ mma.	Oge ụfọdụ, ọtụtụ dextrorphan nwere ike ịgbakwunye na ahụ (n'ime ndị mmadụ nke CYP2D6 na-arụ ọrụ nke ọma), na-ebute mbibi nke NMDA. Usoro serotonin metụtara nke ukwuu. Nke a bụ oge dị mkpa maka ụfọdụ ndị na-eji ya eme ihe ọzọ.
Plateo nke atọ.	400-700mg	Mmepụta nke ukwuu, mmetụta nke na ị bụghị onwe gị, mgbanwe dị ukwuu n'ụdị echiche onwe gị, ihe ndị ahụ anya na-ahụ, ma ọ bụ "M-hole" ma ọ bụ "K-hole" dị nso. Ọtụtụ nsogbu na ịjikwa ahụ – oge ụfọdụ, ị ga-eji ike.	Oge ọtụtụ mgbe nke ịkwaghachi ihe omume na-emetụta ndị receptor NMDA, na-ebute mmebi na DMN. Ogo dị ukwuu nke Sigma-1 agonism. Ahụmịhe ahụ nwere atụmmatụ psychedelic na dissociative n'otu oge — bụbu akara pharmacological nke DXM site na ọtụtụ receptor.
Plateo nke anọ.	700–1500mg+.	Mbibi nke ukwuu site na eziokwu ndụ. Ọkwa dị ka delirium. Mbibi zuru oke nke echiche onwe. Ozi nwere ike ịdị oke ọghọma ma ọ bụ adịghị ekwe omume. Ọkwa miri emi, dị ka trance. Ihe egwu dị ukwuu.	Nnyocha nke NMDA dị oke elu; mmalite nke ọrụ opioid na-adị ala, mana na-ebute mgbanwe; ihe egwu nke hyperthermia na-abawanye nke ukwuu; mmetụta ndị merenara anticholinergic nwere ike pụt. Ọ bụ oge emegheghere.

1.4 — Uche DXM na-enye: Ajụjọ nyocha nke Compendium.

THE CENTURION - Ihe nke mere bụ na mkpọtụ ahụ kwụsịrị. Ịghọta ihe bụ mkpọtụ bụ ihe dị mkpa maka ịnwepụta.

Profaịlụ ọtụtụ receptor nke DXM pụtara na ọ na-enye ihe dị iche n'ihe dị iche kwa onye, dabere na dosage. Usoro mgbake ahụ na-adabere na ụdị ọrụ bụla kachasị mkpa:

Kedu ihe DXM nyere?	Akwụkwọ ụnya ọ dịla.	Kedu ihe nrụnye ahụ ga-adozi?
Mgbapụ na-emetụta echiche – nnụpụta site n'ime ọmume nke onwe anyị dị kwa.	Depreshọm, ọghụm, mmetụta nke ime, ADHD — ihe ọ bụla ebe ụda nke uche dị na adịghị emetụta onye ahụ. Mbelata nke DMN site n'ọtụtụ dosage DXM bụ otu usoro ahụ na-arụ mgbaọma maka ketamine: ịkwaghachi mmetụta ya, bụrụ nnweghachite nke usoro nke na-ele anya n'onwe.	Hụ ihe nduzi nke Sekọnd 6 (ntughari dị mma) na usoro nkwado nke ntuziaka ketamine maka ịkwaghachi ọrụ ụbụrụ. Usoro mmekọrịta, ịga ije, na nsogbu anwụrụ anya na-arụkọ ọrụ naanị.
Mmepụta mgbe uche na-ewe iwe – nkwụsị nke mmetụta na-emetụta obi na nsogbu mmadụ.	Ọrụ sigma-1 na mmụba serotonin nke DXM na ọkwa mbụ na nke abụọ nwere ike ibunye obi ụtọ ma mee ka mmadụ nwee mmetụta ịhụnanya. Maka ndị na-enwe mmerụ, nnukwu ụlọ ọrụ, maọbụ mgbagwoju anya, nke a bụ nghọta dị ukwuu site n'ihe mgbu zuru ezi.	Mmepụta serotonin (5-HTP, inositol). Njikọ dị n'ezie na mmadụ. Iji kwalite ọrụ uche na ịhụnanya site n'aka ndị ọkachamara. Mmetụta nke imeju ahụ bụ nke DXM na-enyere aka belata, ma ọ ga-anwalitezi n'ụzọ ziri ezi.
Nlekọta akara nke ADHD - ike ịbụrụ onye nwere isi na adịghị elu mgbe eji obere dosage.	Na mbido, ụfọdụ mmadụ nwere ADHD na-akwuputa na DXM na-enye mmetụta nke ịbụrụ onye nwekwara isi. Nke a dị ka ọ bịara site n'ime usoro NMDA na sigma-1 na-arụ, bụ́ ndị na-emetụta akụkụ ụzọ prefrontal dị mkpa maka nlekọta. Iji DXM mee ihe iji gwọọ onwe gị mgbe ịchọrọ ọgwụgwọ maka ADHD abụghị nke a maara nke ukwuu.	Nyocha maka ADHD na ọgwụgwọ ziri ezi nke adịghị emepụta ihe ndọgharị (atomoxetine, guanfacine, viloxazine) ma ọ bụ ọgwụgwọ nke emepụtara ihe ndọgharị n'okpuru ntuziaka nke dọkịta na-elekwasị anya na mgbaba. Ịgwọ ADHD na-ewepụ otu ihe kpatara mmadụ ji rie DXM.
Nyocha echiche — ịnweta ọkwa ndị ọzọ adịghị nkịtị.	Profaịlụ ọgwụgwa pụrụ iche nke DXM na-emepụta ahụmahụ dị oke ọnụ, na-erughị ịkọwa – ọ bụghị naanị ihe na-etinye onye n'ime ụzọ dị iche (dịka ketamine) ma ọ bụ naanị ihe na-	Ọdịiche nke ise nwere arụ ọrụ dị mma bụ ụzọ isi eme ihe ndị a: ịmụọ, NSDR, mmemme ume holotropic, na omume echichi. Ihe ndị a abụghị kemikal, mana ha nwere ike inwee otu uru dị

	eme ka mmadụ hụ ihe ndị a na-enwekarị (dịka LSD), kamakwa ihe ọzọ. Akụkụ ụfọdụ na-eji DXM dị ka ngwaọrụ maka nyocha echiche, karịsịa n'ihi na o di mfe ịnweta ya.	ka DXM nwere mgbe ọ bịara banye n'ime ụzọ uche. Usoro atụmatakwu nke akwụkwọ nduzi LSD iji gbochie DMN (Default Mode Network) na ịgbazite ego site na omume, bụkwa ihe a pụrụ iji ebe a.
Mmanya dị ọnụ ala, nke ndị mmadụ na-enweta ngwa, ma ọ naghi apụta.	Ọnọdụ DXM dị ka ihe a na-ere n'otu ụlọ ahịa na-eme ka ọ dị mfe maka ndị mmadụ nke: * Ndị na adighi ike ịzụrụ ya, * Ndị na adighi ike ịzụta ya n'enweghị nsogbu, maọbụ * Ndị na adighi ike inwe ihe ọ bụla ga-egosi na ha ji ihe ndị ọzọ. Nke a pụtara karịa maka: * Ụmụaka, * Ndị nọ na gburugburu ebe dị egwu (ụlọ akwụkwọ nke na-enyocha maka ihe mgbochi), maọbụ * Ndị na-adighi mma.	Ọrụ a chọrọ nsonaazụ dị mma: na-atụgharị echiche gbasara oke akụnụba, iweghachi ezi uche, ma ọ bụ ihe mgbochi nke mere ka mmadụ rie ngwaahịa ndị ahịa n'onwe ya (OTC) wee bụrụ nhọrọ kacha mma. Ọ bụghị ihe dịka usoro mkpokiri na-enyere aka – ọ bụkwa enyemaka na akụnụba na iweghachi ezi uche.

1. 5 — Obodo Ntanwepu na Eziokwu Ya Mere.

THE CENTURION - Obodo nlekọta na-adịgide adị, nke e debere akụkọ gbasara ya nke ọma maka ngwaọrụ ọgwụ ọzọ dị mfe ịnweta.

Ịjụrụ DXM ọtụtụ mgbe nwere otu n'ime obere obodo na ịntanetị nke na-agba mbọ iji belata mmetụta ọjụju - dị ka ajụjụ na aziza gbasara DXM nke William White dere (nke e biputara na 1990s ma ka ejikọtala), ụlọ nchekwa DXM nke Erowid, obodo DXM na Reddit na usoro mmalite ndị ọzọ. Obodo a mepụtara usoro "plateau", wee gbakwunye ihe egwu serotonin syndrome ruo afọ iri ole tupu akụrụngwa ahịa kpọtụrụ ya, ma wepụtara ozi nchekwa ziri ezi nke mmanụ ọgwụ na-ejikwa emepeghị n'ihi na a tụrụ anya na DXM abụghị "ihe mgbaọha dị ukwuu".

Akụkọ a na-akwanyere ùtù eziokwu ndị a, ma ọ na-agbakwunye ya site n'ime usoro Recovery Kernel, nke na-eji nlezahanye anụ ahụ na genomic. Obodo ndị na-ebelata mmetụta ọrịa matala banyere CYP2D6 tupu akụkọ ifo ndị dọkịta. Usoro ndụrụndụ a na-agbakwunye: ihe dị mkpa mgbe ị kwụsị, otú esi enyela sistemu ndị DXM emewula mmebi, na otú esi ewulite ozi nke DXM nyere site n'usoro ndị na-adịghị eji ihe ọzọ na-emetụta ahụ.

Nkebi nke abụọ - Akwụkwọ nduzi Jenetik gị.

DXM nwere ọdịiche dị ukwuu na usoro mmadụ ya karịa ihe ndị ọzọ niile n'usoro akwụkwọ a. CYP2D6 bụ ihe kpatara mgbanwe ahụ — ọ na-etinye aka ịhụta ihe dị mkpa, bụ nke na-aga n'uche ma na-emetụta sistemu receptor ndị ọzọ. Ụzọ iji kwalite mgbake gbasoro naanị nghọta nke ụdị phenotype ọ bụla.

Ụkpụrụ Nyocha DNA maka nrụpụta DXM.

Jini.	Kedu ihe ọ na-achịkwa?	Ụdị isi.	Ekwesịrị m ka m gosi na enweghị m ozi maka ihe ndị dị mkpa gbasara usoro nrụnye DXM. Biko jide n'aka na ịlegharịa anya ma chọpụta ozi ọzọ site na isi iyi ndị ọzọ.
CYP2D6	Mmepụta ihe ndị ọzọ nke DXM – na-agbanwe DXM ka dextrorphan (onye na-egbochi NMDA karịa).	*4/*4 onye na-eme nhazi anaghị arụ ọrụ nke ọma (7–10% nke ndị Caucasian); *1/*1, ọkacha mma; ụdị dị nnọọ ngwa.	Ọ gene kachasị mkpa maka DXM - karịa ọ bụla n'oge ndị ọzọ a na akwụkwọ a. Akwụkwọ ahụ na-akọwapụtara nke ukwuu ọrụ CYP2D6 n'ihe gbasara nchekwa ọgwụ dị n'otu ụlọ. Maka DXM: ndị na-anaghị emegharị ya nke ọma na-ahụ DXM (sigma-1, mgbochi SERT) dị ka ihe a kpọrọ aha ya, kama dextrorphan (NMDA). Ọkara ha na-emetụta serotonin dị oke elu n'ihi na DXM na-agbakọ na enweghị mmegharị. Ọgwụ ndị na-egbochi CYP2D6 (paroxetine, fluoxetine, bupropion) na-etinye ndị na-emegharị ya nke ọma ka bụrụ ndị na-anaghị emegharị ya nke ọma. Debe nyocha a tupu ịgba ọgwụ ọzọ dabere na CYP2D6.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Nnyocha na mmetụta nke serotonin transporter.	Allele dị mkpụma / nke dị obere (na-ebelata ntinye SERT).	Ndị nwere ụdị "short/short" nke SLC6A4 nwere obere mmepụta SERT — mgbochi SERT nke DXM na-emepụta, ọtụtụ mmetụta serotonin na ndị a. Nke abụọ ahụ, mmetụta dị mma (ịhụnanya, ịkwalite ọnọdụ uche n'oge obere oge) NA ihe egwu nke serotonin syndrome, na-abụkarị ike karịa. Ndị nwere ụdị "short/short" nke SLC6A4 ma bụ ndị CYP2D6 adighị arụ ọrụ nke ọma, nwere nnukwu ihe egwu nke serotonin syndrome site na DXM na mgbochi serotonergic.
HTR2A	Serotonin	Ụdị dị iche iche	DXM na-arụ ọrụ n'ime ahụ site

	receptor 5-HT2A – na-achịkwa ike nke akụkụ dị nso na ihe ndị na-eme mgbanwe n'uche nke mmetụta nke DXM.	na-emetụta mmetụta nke receptor.	n'ịkwanye ihe omume sigma-1, yana ịkwaghachi arụmọrụ NMDA mgbe e ji ya nnukwu adabam. Ihe ndị a nwere ike bute ụzọ dị otu e mere ka ndị mmadụ na-eyi egwu ahụ nke psychedelic site n'ịkwaghachite ọrụ nke 5-HT2A receptor, bụ nke na-ebelata ọrụ DMN. Ndị mmadụ nwere ụdị HTR2A nke na-apụta oke, ha nwere ike ịhụ mmetụta dị otu e mere ka ndị mmadụ na-eyi egwu ahụ nke psychedelic mgbe ha ji DXM nnukwu adabam. Ọ bụkwa ihe metụtara ihe ọjọọ HPPD — mgbe ụfọdụ, a pụrụ ịhụ mmetụta dị iche iche na-adịgide ogologo oge ka ndị mmadụ ji DXM nnukwu adabam, nke bụ otu ụzọ e mere ka LSD nwere ike bute HPPD.
COMT	Mmepụta dopamine na usoro mgbasa ụlọ ọgwụ nke na-ebelata nsogbu.	Val158Met (rs4680)	COMT Met/Met (nke na-eme ọrụ nke ọma, mana na-ebu ibu) na-adịkarị n'ime ndị ji DXM iji wepụ onwe ha site n'ọnụnọ ụlọ ọgwụgwụ. Sistemụ mmetụta ahụ nke "Sage" nke na-arụsi ike mgbe niile na kemikal ndị na-emetụta ọnụnọ ụlọ ọgwụgwụ, na-ahụ nnụọrụ n'ime usoro sigma-1 na NMDA nke DXM, ihe dị iche na ihe ọ na-anwale iji jikwa ụlọ ọgwụgwụ. Ijikwa maka "Sage" COMT: njikwa ụlọ ọgwụgwụ bụ ihe kachasị mkpa maka ịgbake, yana ime ka usoro NMDA dị mma.
MTHFR	Methylation - mmepe nke neurotransmitters na ihe niile.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	Ụdị MTHFR naebelata ọrụ nke mmepụta dopamine na serotonin — bụ́ ndị na-abụta ụwa, na-ebute mmetụta uche na ịba n'anya bụ́ ndị mere ka a ji DXM. Iji 5-MTHF na-akpọghị akpọghị na-edozi ọghom mmepụta ahụ ma ọtụtụ oge na-enye mmezi dị mkpa na ihe mgbaara uche bụ́ ndị DXM na-achịkwa. Ọ bara uru karịa maka ụdị iji DXM nke a na-ebutere site n'ime mmetụta uche.
DRD4 / DAT1 (na emetụta ADHD).	Ụgwọ ọṅụ dopamine - ịga-aka na njikwa uche.	DRD4 7-repeat (rs1800955); DAT1 10-repeat (rs28363170)	Ụdị DRD4 nke nwere ụkpụrụ abụọ asaa na DAT1 nke nwere ụkpụrụ asatọ bụ ihe dị mkpa maka ịgbake site na iji DXM, n'ihi na ọtụtụ ndị na-eji DXM ma na-enwe nsogbu adịghị ahụ maka ADHD ma ọ bụ ejiri ha azụ. Ihe omume DXM na-emetụta ọtụtụ receptor, nke pụrụ ibelata mgbaọma ADHD. Ịmata na ịgwọ ADHD na-

			ewepụ ihe kpatara iji ya.

Ụdị ọgwụgwọ na-enweghị ule.

- Ị nwere ike inwe mmetụta dị ukwuu karịa ndị ọzọ nwetara site na usoro ahụahụ a, yana dosage yiri. → Otu ihe mere bụ na ị bụghị onye na-emegharị ihe (CYP2D6 poor metabolizer) — ya mere, DXM na-amụba n'ime gị n'ihi na ọ naghị agbanwe nke ọma. Ma ọ bụ: Ọtụtụ mgbochi CYP2D6 (dịka SSRI) nwere ike ịgbanwe usoro ahụahụ gị, wee mee ka ị ghọta onye na-emegharị ihe dị ala.
- Ihe a na-akpọ DXM, ọ bụghị naanị mmetụta nke ịgbapụla echiche, kama ọ nwerekwa mmetụta dị ka ujo na obi ụtọ. Nke a bụ n'ihi na ihe ndị a na-kpọ Sigma-1 na SERT na-arụ ọrụ karịa NMDA. Ọ pụkwara ịbụ na onye ahụ abụghị onye na-emeji ihe nke ọma (CYP2D6), ya bụ, ha adighi emeji DXM ma ọ bụ dextrorphan nke ọma.
- Ị nwere mmerụ dị ka serotonin syndrome site na iji DXM? Ọ bụ ebe ọ bụla CYP2D6 adịghị arụ ọrụ nke ọma + SLC6A4 dị ala/ala + opekempe, ọ gwọọrọ ya na ọgwụ ndị nwere mmetụta serotonin.
- Ị chọpụtala na ọgwụ DXM, mgbe e ji ya n'oge obere adabam, (nke mbụ) nyere gị aka ịgbaso ihe omume ma ọ bụ belata akara nke ụdị ADHD? → DRD4 7-repeat + DAT1 10-repeat, profaịlụ ADHD. Nyocha maka ADHD bụ ihe dị mkpa n'ime usoro mgbanwe.
- Ị nwere mmetụta nke ịhụ ihe dị iche ma ọ bụ ihe ndị merenara mmadụ na-eji DXM, mgbe ị ji DXM karịa usoro? → Variant nke HTR2A nwere nnọọkarị. Nkebi 4.4 na-akparịta ụzọ isi mee iwu nke HPPD sitere na iji DXM karịa usoro.

Nkebi nke 3 - Usoro Mmachi: Kedu ihe ọ dị mkpa maka mmachi site na DXM?

THE CENTURION — Dị ka Ketamine, dị ka LSD — mana ọ dị na ụlọ ọgwụ niile. Aza okwu nke ịghapụta.

DXM anaghị etepụta mgbaike ahụ nke mgbado nke akụrụngwa dị ka mmanya na benzodiazepine. Ọ adọghighi n'ihe gbasara ọdụnwu ahụike nke mgbado opioid. Nke ọ pụtara bụ ihe karịrị ihe a na-ahụ na ketamine na LSD — NMDA rebound, mgbanwe na sistemu serotonin, ihe oyiyi HPPD, ọnọdụ maka ịgbaso usoro iji nweta ụkpụrụ dị elu, na mmetụta nke ịdabere n'oge mmadụ na-eji ọgwụ ndị a eme ka oge ya gbanwee.

Ihe omume pụrụ iche nke ịgbatị ahụ site na iji DXM bụ ihe ọzọ ụdị akwụkwọ ndị a adịghị ekwu: ihe a dị maka ire n'ọdụ ụlọ, ọ dị oke ọnụ ahịa, ma enwere ike ịzụta ya na ụlọ ọgwụ ọ bụla na-enweghị nyocha afọ na steeti ndị kasara. Iji melite gburugburu ebe – wepu ihe a – chọrọ atụmatụ dị ichekwa karịa iwegbu akwụkwọ ahịa na-ezighi otu. Nke ọzizi ịnweta ya bụ nkezi zero, yabụ na mgbatị ahụ ga-abụkarị site n'ime onye, ma ọkacha mma ka ọ ghara ịdabere naanị na gburugburu ebe.

3.1 — Kedu ihe na-eme ka nrụzi maka DXM dị iche?

Ụkpụrụ.	Kedu ihe mere ka ọ bụrụ nke pụrụ ịbụ naanị maka DXM?	Nnwere onye ga-enyere gị aka.
Ọnụ ọgwụ na-ere n'otu ụlọ ahịa.	Akwụkwọ ozi a pụrụ ịzụta nwere ike iji ya naanị nkeji iri, na-eji $8, na ụlọ ahịa ọgwụ, ụlọ ọkwa, ma ọ bụ ụlọ oriri na ọṅụṅụ. Ọ dị mma maka mgbanwe gbasara ịlaghachi n'oge ọrịa, ọ bụ ezie na ọ dị oke nta — oge ọ bụla enwere ike ịga na ebe a na-ere ya. Nke a dị iche na ọgwụ ndị a na-azụ atọ, ebe itinye aka maka ịnweta ha chọrọ mmekọrịta ma ọtụtụ mgbalaka.	Ụkpụrụ nchekwa nke mgbapụtara bụ ihe dị mkpa: usoro ndị ngwakọ na-enyere aka belata ọchịchọ kemikalụ, usoro mmepụta nke na-ebelata mmetụta, na ịdị nnọọ nke na-ahụ anya ọchịchọ tupu ya etolite gaa n'azụ. Ụfọdụ ndị mmadụ na-arịọ ndị ọrụ ụlọ ahịa maka inye aka na akwụkwọ ego ha – a pụrụ ịnweta nke a na ụfọdụ ụlọ ahịa.
Enweghị ihe atụ.	DXM adịghị akwado dị ka ihe a na-eji eme ihe nwere ọkụ na ụlọọgwụ ndị ọzọ. Otu ọtụtụ ndị na-enye ahụike amabeghị maka iji DXM, eweghara naanị mgbe a na-eji ya nye ụmụaka. Ọ bụrụ na onye ọbịa gwupụtara na o ji DXM, ha nwere ike ịgbagharị ya, tụfepụ ya, ma ọ bụ nweta	Protocolu 13 (Okwu Dọkịta) chọrọ usoro okwu pụrụ iche maka DXM: 'Anaghị m eji dextromethorphan ziri ezi, na-eji ọgwụ dị ukwuu nke na-ebute m arụsiwe, ma na-enwe mmetụta NMDA, mgbanwe n'usoro serotonin, na mgbe ebighị ekwe ka m na-ahụ ihe.

	aziza dị ka 'ọ bụ naanị sirop cough', nke a na-emebu ahụmahụ ya wee gbanwee ihe ndị ọ na-agba mbọ iji kwalite.	Usoro a dị oke iche, yabụ ọ gaghị adị mfe ịkwado ya."
Ụmụ akwukwo dị afọ takwara.	Ịjụ oge DXM na-emetụta ndị ntorobịa na ndị toctara ahụ ike karịrị. Imezi ihe maka ndị dị n'ime otu a pụkwenwe inwe mmekọrịta na ezinụlọ, ụlọ akwụ kwụrụ, na ihe ndị ọzọ metụtara mụdụ nke usoro ndụmọdụ ndị e guzobere maka ndị okenye nwere nsogbu adịghị ekpuchi. Onye ahụ ahụkwaghị ka ndị uwe ojii nwere ike ịnụ ọnụnọ nsogbu ya na ihe ọṅwụsụ, n'ihi na ọ bụ 'ihe dị mfe dịka sirop cough.'	Ọ dị mma inwe ụmụ ezinụlọ na-akwado mgbe ọ dị mkpa, ma naanị mgbe ahụmahụ adịchaghị ya. Onye nlekọta ụlọ akwụkwọ maara banyere DXM, ma ọ bụ onye na-enye ndị mmadụ nlekọta gbasara nsogbu nke ndị na-eto eto, ga-enyere aka. Ihe omume dị mkpa nke afọ ndị mmadụ na-etolite (mmezi echikpe, mmekọrịta ndị enyi, ọganihu akwụkwọ) bụ ihe a chọrọ iweghachi, tupu mgbe ahụ a ga-edozi nsogbu kemikal nke anụ ahụ.
Mmetụta ọjọọ nke ngwaahịa na-adịkarị dị iche.	Ọ bụghị ihe niile gbasara iji DXM na ụzọ yiri ibe ya. Onye ji capsule DXM dị ọcha nwere ike ịnwụsi anya iche na onye na-aṅụ NyQuil maka DXM (na-ejikwa acetaminophen), ma ọ bụ onye na-eji Triple C (na-emetụta ahụ site na chlorpheniramine).	Nyocha ahụike ga-adị dabere na ngwaọrụ ọgwụ ahụ. Nyocha ọrụ afọ (AST, ALT) maka onye ọ bụla nwere mmetụta acetaminophen dị ukwuu. Nyocha obi maka onye ọ bụla nwere mmetụta decongestant.

3.2 — Oge nke mgbado na mgbe ya.

Oge.	Ọdụdụ.	Ahụmahụ.	Kedu ihe ị ga-eme?
Elekere 0-24 (ozugbo ọ malitere).	Nkeji ndị NMDA na-adị nnọọ ike (dịka n'oge mgbake site na Ketamine); mgbanwe nke glutamate; mgbanwe sistemu serotonin site na ịkwaghachi SERT; opekempe, ọ nwere ike inwe mgbanwe receptor sigma-1.	Mmụọ ọjọọ, nnukwu ihe ndụ nke uche na-eme, mmetụta nke ụdị ihe dị otú ahụ na-emetụ onye, ohere ịhụ ihe ndị metụtara HPPD, mgbanwe nke obi ụtọ, ohere ịchọrọ ihe. Mmerụrụ ọgwụgwụ.	NAC na magnesium ozugbo – iji kwado usoro glutamate na ọwa NMDA. Ekwenyo ihe ndị na-adigide adigide. Gburugburu dị mma n'ụzọ ala. Nọrigha. Usoro ịdụ ụdụ 4-7-8.
Ụbọchí 1-7.	N'oge na-aga, nnwere nke receptor NMDA na-aghọ nkịtị; usoro	Mmụọ ọjọ, ịda mba, ụzuzu nke uche, mgba ọchịchịrị, ohere dị mma ka a	Protocolsụl dịịrị ya dum (Nkebi nke 4). 5-HTP mgbe ụbọchị 3–5 gasịrị (adịghị ngwa ngwa — debe SERT

	serotonin na-eweghachi; ọdụdụ receptor sigma-1 na-eweghachi; mmalite nke nwetara ụzọ abụọ maka dopamine.	na-ahụ ihe (nke nwere ike adịgide), nsogbu ụtụrụ.	ka ọ nweere oge iwetara, tupu ịgbakwunye ihe na-ebufe serotonin). Mmeghe ahụ malitere. Mmepe bụ ihe kachasị ewu ewu nke na-ebute mbibi n'oge a.
Izii 2 ruo 8.	Usoro niile na-azọghịzi, mana ọ na-eto oge. Ọ bụrụ n'ọnọdụ HPPD dị, ọ na-ewegharịa ma ọ bụ na-atụle ya. Mmerụ ahụ ndị dị n'okpuru (ADHD, mmetụta ọrịa, ihụnanya) nke DXM na-ejikwa, na-apụtaghachi n'enweghị usoro kemikal a na-eji.	Mmụọ na-eto eto n'oge, mana mgbanwe dị; ọrịa uche na ịda mba pụrụ ịbụ nnukwu nsogbu ma ọ bụrụ na ha adịghị maara ya ma a ghara itinye aka; akara nke HPPD pụrụ ịpụta ịnọkwa; mmetụta nke ịna-achọ ihe ndị ahịa nwere ike etolite site na ezigbo njem gaa ụlọ ọgwụ ma ọ bụ ozi.	Ịjide ọgwụ maka mmerụ ahụ dị ntakịrị (ADHD, mgbu ume, nnukwu ụzọ). Jikwaa HPPD ma ọ bụrụ na ọ naghata. Ụdị ebe a na-eji maka ụlọ nke Section 6. Obodo – ichegbu nke ukwuu nke mmadụ nwere mgbe ọ na-eji DXM chọrọ iweghachi ya site n'ike dị ukwuu.
Afọ 1 ruo 6.	Mmụọ nke NMDA na-eweghachi nke ukwuu; usoro serotonin na usoro sigma-1 na-ewulitegharị; ọrịa ndị dị n'okpuru na-ahazi; HPPD emechara maka ndị ọrụ karịa.	Mmụta na mgbake nke ọma; ọmume na iko nke uche na ike mmụọ na-eweghachi; ọnọdụ ndị DXM nyere malitere ịbịa n'aka site na atụmatụ, ime ihe nkpali, na usoro echichi. Ihe egwu nke imiwe ọzọ bụkwa karịsị mgbe e nwere ohere dị mfe (ịpụtata maka ịnweta ọgwụ, mgbu nke ọmume).	Ọrụ dị ogologo: ijide n'aka na a na-ejikwa mmetụta ọrịa uche, ADHD, maọbụ nnwere onwunwe nke bụ ugbu a ihe dị mkpa maka mgbanwe. DXM bụ ngwọọla maka nsogbu zuru ezi—nsogbu ahụ ka kwesịrị inwe ngwọọla site n'usoro ndị na-adịgide adị.

Nkebi nke 4 - Nkeji Mgbawa Ahụ.

Ịgwọ ọrịa nke DXM chọrọ ịkwadebe sistemụ atọ n'otu oge: sistemu glutamate NMDA (dị ka mgwakọta ketamine), sistemu serotonin (dị ka mgwakọta MDMA, mana dị njikere), na afọ ma ọ bụrụ na enwere mmetụta acetaminophen (siri ike ma ọ bụrụ na ọ bụ nnukwu). Nkwekọ methylation bụ ihe ndụ nke sistemụ atọ ahụ.

4.1 — Nkeji Mgbasaaka Methylation.

Nkwụnye.	Ụdị.	Oge.	Nke a bụ ozi dị mma maka ndị na-eji DXM. * Otu esi eji DXM n'ụzọ ziri ezi. * Nsogbu nke ịgba DXM. * Ụzọ isi nweta enyemaka. Ị nọghị naanị. Ọ bụrụ na ịchọrọ enyemaka, jide n'aka ka ịpịa findahelpline.com.
5-MTHF (L-methylfolate)	400-1000 mcg kwa ụbọchị.	Mgbede na nri.	Nkwado maka mmepụta serotonin - dị mkpa maka akụkụ SERT nke DXM. Maka ndị nwere ụdị MTHFR bụ ndị ọrịa na-enwe mmetụta, mgbe ha ji DXM, 5-MTHF na-enyere aka belata mmetụta ọrịa ahụ ngwa ngwa - site n'ilekwasị anya na nnukwu ihe omume nke methylation bụ nke usoro sigma-1 na SERT nke DXM na-agbaso.
Metilkobalamin (B12).	1000-2000 mcg n'okpuru isi.	ụtụtụ.	B12 na-arụ ọrụ maka nkwado nke methylation. Iji DXM karịrị ihe achọrọ, pụta ya, ma ọkachamara mgbe ejikọrọ ya na ngwaahịa ndị ọzọ, na-adịkwa njikere na ọnọdụ ahụ nwere mmetụta nke ịghasị akwụkwọ. Iji tinye B12 dị mkpa.
P5P (B6 na-arụ ọrụ).	25-50mg	ụtụtụ.	Ọ dị mkpa maka mmepụta serotonin, dopamine, na GABA. Mmetụta pụtara n'ime serotonin (nkwụsịtụ SERT site na DXM) na glutamate (blocking NMDA) na-eme ka a chọrọ ọtụtụ ihe dị mkpa nke P5P na-arụ.
Magnesium	400-600mg	Mgbede na	Ọdịnihu NMDA nke a na-

glycinate.	nke ihe dị mkpa.	abalị.	emepụta n'ime ahụ. Dịka ọ dị na usoro nrụpụta ketamine: magnesium na-enye mmechi nke ọzọ maka ọdịnihu NMDA, nke na-ebelata ihe omume glutamate na-agbasa, mana enweghị mmetụta nke ịgbagharị. Ọ bụ ihe nkwaghari kacha mkpa maka ọdịnihu NMDA n'oge usoro nrụpụta DXM. Malite ụbọchị 1.

4.2 — MKPEREKWỤ: Nkwado maka Afọ dị mfe n'ihi mmekọ nke Acetaminophen.

⚠ Ọ bụrụ na ị na-eji ngwaahịa DXM nke nwekwara acetaminophen (NYQUIL, DAYQUIL, syrups ndị ejikọrọ), NAC bụ ihe dị mkpa, ọ bụghị naanị isi maka mgbakwunye. Ihe mgbagwoju acetaminophen na-apụta naanị kwa ụbọchị 24–72 wee ghara ịgafe.

Akụkọ a na-akpọtụrụ acetaminophen dị ka otu n'ime ihe ndị isi na-ebelata glutathione. NAC (N-Acetyl Cysteine) na-enye cysteine dị mkpa iji mepụta glutathione - nke bụ ụkpụrụ a na-eji chebe afọ maka mmerụ acetaminophen.

- NAC 600–1200mg, were wee rie ya n'ọrụ ozugbo ọ bụrụ na e jiri mmadụ aji otu ihe dịpụtara acetaminophen nke ukwuu n'ime awa 24 gara aga. Nke a bụ ụzọ yiri nke NAC dị n'ihe ndina nke ụlọọgwụ ji nye ndị nwere oke ibu acetaminophen — ime ka onye rie ya n'ọrụ na-arụ ọrụ maka mmetụta dị nta.
- Ọ bụrụ na enwere ihe mgbagwoju anya nke acetaminophen (karịa 4g n'ime awa 24, ma ọ bụ obere ego maka ndị nwere mmerụ ahụ), gaa ozugbo na ụlọọgwụ. NAC dị ndụ ka o ruru oke na-arụ ọrụ karịa nke a rie site n'ọnụ mgbe ihe mgbagwoju anya dị ukwuu. Ọ bụghịzi ga-adị mma ịche banye akara ngosiputa.
- Nnyocha nke ọrụ afọ: (AST, ALT, bilirubin): Ọ bụrụ na enwere akụkọ gbasara mmadụ inweta acetaminophen n'oge ọtụtụ, a ga-enyocha enzymes ndị ahụ maka ịhụ ọnọdụ afọ ya ugbu a.
- Nkwado maka afọ na-adịgide: milk thistle (silymarin 200–400mg kwa ụbọchị), alpha-lipoic acid (300mg kwa ụbọchị), NAC (600mg n'ụtụtụ na mgbede) maka izu 4–8 ka emechara, ọ bụrụ na ihe nrụnye acetaminophen dị ukwuu.

4.3 — Nkewaghari nke NMDA na-akwalite.

Ketamine bụ ọgwụ na-emetụta ụzọ uche si eme ihe. Ọ nwere ike iji mee ka mmadụ dịkwuo mma, ma o nwekwara ike inwe ego ndị ọzọ.

[Ị ga-enwe obi ụtọ mgbe ị na-eji ketamine.]

* Ketamine nwere ike ime ka mmadụ:
  * Nwee obi ụtọ
  * Ewelu
  * Na-eme ihe omume dị egwu
  * Ọ gaghị eburu ụzọ

[Otu esi eweputa ketamine]

* Otu esi eweputa ketamine bụ iga n'ụlọ ọgwụ.
* Ị ga-agwa dọkịta gị ihe ndị ị na-eji, wee jide ya aka ka o nye gị ọgwụ dị mma.
* Dọkịta ahụ ga-elebara gị anya iji hụ na ị nọ na nnukwu ọnọdụ.

[Ihe ndị a pụrụ ime mgbe ị na-eji ketamine]

* Ketamine nwere ike inwe ego ndị ọzọ, dị ka:
  * Mmetụta nke ọtụtụ ihe
  * Ime ihe omume dị egwu
  * Ọghom
  * Mmiri na-apụ
  * Mgbu ume
  * Ọdịda ihu

[Ihe ndị a ga-eme mgbe ị na-eji ketamine]

* Ọ bụrụ na ị nwere mmetụta ọzọ, kpọtụkwara dọkịta ahụ.
* Ị gaghị eburu ụzọ ma ọ bụ mezie ihe omume dị egwu mgbe ị na-eji ketamine.
* Ị gaghị ji ketamine ma ọ bụrụ na ị nwere mgbaukwu, ma ọ bụ ọghom.

[Otu esi enyere onye na-enwe nsogbu na ketamine]

* Ọ bụrụ na onye ahụ na-enwe nsogbu, kpọtụkwara dọkịta ahụ.
* Ị gaghị atụ onye ahụ ụjọ ma ọ bụ akwado ya ka o jiri ketamine.
* Ị ga-enyere onye ahụ aka iji chọpụta ihe mere ya, wee nyere ya enyemaka.

[Nke a bụ naanị otu atụmatụ maka iji ketamine. Ọ dị mkpa ịgwa dọkịta gị tupu ị na-eji ọgwụ ọ bụla.]

- NAC (600–1800mg kwa ụbọchị, kewara, na-eri nri): na-ewegharịa usoro glutamate n'ime nucleus accumbens. Mmeghari glutamate nke NMDA antagonist mgbe e kwụsịrị ya na-agbaso NAC site na mmezi nke cystine-glutamate antiporter. Malite ozugbo.
- Magnesium glycinate (400-600mg nke magnesium, mgbede ọhụrụ na abalị): a na-ejikwa ya iji gbochie akara NMDA n'ụzọ natural, wee nye usoro dị mma maka ịkwaghachi glutamate.
- L-Theanine (200–400mg, dịka ọ chọrọ): na-agbaso akụkụ NMDA n'otu ụzọ ma ọ bụ nke ọzọ; na-ebelata nnukwu ihe omume na ịda mba nke NMDA.

- Glycine (3–5g, mgbede): Otu ihe nọrọña na-arụ ọrụ na NMDA nke na-enyere aka iji kwalite usoro receptor mgbe ụra. N'ụzọ dị iche, inye ụfọdụ ọrụ NMDA na-enyere sistemu receptor aka ịghasa mgbe e jiri ya megide ogologo oge.
- Omega-3 DHA (2g ma ọ bụ karịa kwa ụbọchị): na-akwado eriri nke sel ndị ahụ, wee nyere aka n'ime usoro NMDA; na-adọpụ mmụba inflammation na akara ahụ.

4.4 — Nkeji Serotonin.

⚠ MALITE 5-HTP OBIERE NAANỊ mgbe ụbọchị 3-5 nke ịkwụsị DXM. Iji malite ya n'oge na-adịghị mma nwere ihe egwu nke serotonin syndrome site na mmegide serotonin dị ala nke DXM, jikọtara ya na usoro ọhụrụ serotonin precursor. Ncheta nke Ketamine Guide kwesịrị ekwesị ebe a.

- 5-HTP (50–100mg, mgbede – ka ọ dị n'abalị nke 3–5): ihe na-ebufe serotonin maka akụkụ SERT nke imezi DXM. Ejila ya tọrịa na SSRI, SNRI, ma ọ bụ MAOI ọ bụla.
- L-Triptofan (500–1000mg, mgbede, wepu site na prọtein): nhọrọ maka 5-HTP – ihe mbụ nke serotonin, ọ dị nwayoọ ma ọ bụghị ngwa. Jiri otu naanị.
- Inositol (4–8g, ejikọrọ): ọ na-agbanwe mmetụta nke receptor serotonin; ọ na-ebelata nnukwu ụzụ; ọ dị mkpa maka nnukwu ụzụ mmadụ, nke pụtara n'ọtụtụ ndị ji DXM.
- Omega-3 nke EPA na-achịkwa (2-4g kwa ụbọchị): ọ na-adọta mmụba, na-akwado mmetụta uche maka usoro nrụpụta serotonin.

4. 5 — Njikwa nke HPPD sitere na iji DXM karịrị njọ.

Mmụọ ọgwụ DXM, ma ọ bụrụ na e ji ya nwayoọma ma ọ bụ ogologo oge na adịghị ahụkebe, nwere ike bute ihe ndị metụtara HPPD (Persistent Hallucinogen Persisting Perception Disorder) – nke bụ ụdị mgbanwe echiche dị iche iche yiri ihe ndị a choputara site na iji ketamine na mmụọ ọgwụ ndị na-ebute ahụ. Akwụkwọ a kpọtụrụ HPPD n'ihe gbasara iji mmụọ ọgwụ; usoro DXM na-arụ, dị ka NMDA na sigma-1, na-eme ka ọ bụrụ otu ụkpụrụ maka ihe egwu HPPD.

- Okwu ebe a dị mkpa: Kwụsị DXM ozugbo. Ndinya NMDA na ndinya sigma-1 enweghị ike ịlaghachi n'ọkwa ha bụrụbe ma ọ bụ nnwere mmetụta ha n'oge na-enweghị oge, mgbe na-ejighị ya. Nke a bụ ihe dị mkpa.
- Mmepụta ihe ọṅụṅụ cannabis: Mmetụta na-adịkarị nke ịhụ ihe dị egwu (HPPD) bụ otu ahụ, ma ọ bụrụ na ọ bịrighị n'ihi iji ihe ndị na-emetụta uche (psychedelics), ọ pụkwara ịbịa site n'ihi iji DXM. Cannabis bụ ihe a na-akọkarị karịa nke na-eme ka mmetụta ahụ dị njọ.
- Usoro nlekọta HPPD sitere na Nkebi nke 4 nke akwụkwọ nduzi LSD a: usoro antioxidants na-echebe ụbụrụ (EGCG, alpha-lipoic acid, NAC, vitamin C,

DHA), mmezi ụra, njikwa ọghom, ma gbochie ịji naanị SSRI (ya mere ka ịkpọasị ahụ adịghị) (nke nwere ike ime ka ihe ndị a na-ahụ belata).

- Ọ bụrụ na mgbe ụmụ mmadụ ahụ na-ahụ ihe ndị a na-adịgide adị ma na-emetụta ha, ruo ọtụtụ izi (4+) mgbe ha kwesịrị ekwesị ịkwụsị iji cannabis, ọ dị mkpa inyocha ha site n'ọgbakwa ahụ na nke anwụ. Clonazepam (nke a na-eji maka obere oge) na lamotrigine nwere ihe akaebe bụ ndị na-enyere aka n'ịgwọ HPPD.

4.6 — Nlekọta maka ọnọdụ ahụike dị n'okpuru.

THE CENTURION — DXM bụ ihe ngwọta. Ihe dị mkpa maka ịgbake bụ ịchọpụta nsogbu izizi.

Akụkọ ahụike a na-akpọ C-37 (Nnyocha Mmetụta), nke dị n'ime akwụkwọ a, dabara adaba ebe a: 'ebe ọ bụla mmadụ si enwe mmasị na ihe, ọ bụ ihe ndụmọdụ, ma ihe ndụmọdụ ọ bụla na-egosi ihe dị mkpa ga-edozi.' Maka mgbagwoju anya DXM, ihe ndụmọdụ a na-ahụkarị bụ:

- Depreshọ, ọ bụkarị ihe na-akpata ya, karịsịa n'ime ndị mmadụ dị obere na ndị naeto. Lelee 5-MTHF mbụ (depreshọ nke MTHFR si akpata bụ oké oke na-emekarị ma ọ naghị chọrọ ịgba SSRI). Ọ bụrụ na depreshọ ka nọ na-adịgide ruo izu 6 mgbe emechara ya, yana iji usoro mgbakwunye niile: gaa maka nyocha ahụike. A pụrụ ịgba SSRIs, mana ọ dị mkpa ịkwesi DXM kpamkpam — etinyela ha ọnụ.
- ADHD: Ọtụtụ ndị na-eji DXM nwere akara nke ADHD, ma ha adịghị atụpụtala ya. Ihe omume maka ịnwale ụzọ ọgbụrụ maka ADHD ga-eme ngwa ngwa n'oge mmegharị. Nlekọta anaghị ekpuchi ihe ndị na-agbasa (atomoxetine, guanfacine, viloxazine) dị mma maka ndị nwere nsogbu gbasara iji ihe ndị na-agbasa, yana DXM. Iji ihe ndị na-agbasa maka ọgwụgwọ ADHD choro nyocha nke ọtụtụ ihe: ihe iyi egwu na uru, wee jikwa onye ọrụ ugbo ahụike so.
- Ọrịa nke ịgba ume na mmekọrịta: Mmepe DXM na-emetụta sigma-1 na serotonin nwere ike inye mmetụta dị mma na ime ka ụjọ na-erugharị, nke na-adịkarị mma maka ndị nwere ọtụtụ mgba ọchịchọ. Buspirone (na-enweghị mmetụta nke ịdọrọm), CBT, na usoro iji SSRI (mgbe emechara DXM) na-adozi nsogbu ahụ.
- Mmepụta na PTSP: Mmepe dị oke egwu nke DXM nwere ike inye aka belata mmetụta nke mmepụta – otu ihe omume ahụ na-eme mgbe a na-eji ketamine wepụ onwe gị site n'echiche nke ihe ndị merenara. Jiri usoro EMDR, CPT, ma ọ bụ ụzọ ọgwụgwọ ndị ọzọ dị mma maka mmepụta, yana usoro nrụpụta.

4.7 — Nkeji nke Ụlọ ọgwụ na-eme iji wezie ụzọ maka inyefe ihe.

- Magnesium glycinate (400mg nke magnesium nwere, na mgbede): Ọ na-agụnye NMDA ma nyere aka maka GABA.

- Glycine (3-5g, 30 nkeji tupu ị kwụsị oriri): na-ebelata ọkwa okpomọkpu ahụ bụ isi ma nyere aka n'ime usoro NMDA.
- L-Theanine (200mg, mgbede): na-akwakọba wave alpha ma na-achịkwa NMDA.
- Melatonin (0.5–1mg n'okpuru isi, na oge ọkọchụ: ihe nrụnye nke circadian maka mmebi ụdị ụra.
- 5-HTP (50mg, mgbede, ka emechara ụbọchị 3-5): na-enyere serotonini na melatonin aka iji kwado ụra.

Usoro ụda nke ọma na-agbanwe echiche/na-ebute mmetụta dị iche maka ịgba ume: ụda gbasara, ụda mgbagwoju anya, ihe ndekọ theta binaural (4–8 Hz); obere olu; adịghighi enwe mgbanwe ọkwa. Nkwupụta pụrụ iche maka DXM: ziga ụda sitere n'ebe eji ya — ncheta nke ụda na-adị ike ma nwere ike bute ọchịchọ.

4. 8 — Nkwado maka peptides.

Peptide.	Nke ahụ dị mkpa maka nrụpụta DXM.	Oge.	Ọ dị mma.
BPC-157	Nmepụta nke NMDA receptor; ịkwalite ọdịmma dopamine na serotonin; mmezi nke akara mmiri na ụbọchị; mmezi nke ahụ n'ime afọ (ọtụtụ maka ndị nwere ihe mgbu acetaminophen).	Ụbọchị izizi na gaa n'ihu - kwa ụbọchị.	BPC-157 na-arụ ọrụ n'ọtụtụ usoro, na-adobe akwụkwọ ndị isi atọ maka mgbake site na iji DXM (NMDA, serotonin, na afọ). E kwuwara na o nwere ike ịmịpụta ahịhịa, nke dị mkpa karịsịa maka ndị merenụ ihe mgbu sitere na acetaminophen. Ụdị ọ gwụpụtara bụ ụzọ dị mma ma dịkwa adị.
Selank	Otu ihe omume na-ebelata ọghọm site n'ime usoro GABA na serotonin; ọ naghi adị gbaa nkwarụ; ọ na-adịkarị maka ịgbasota ọghọm nke (a) mere ka mmadụ ji DXM, yana (b) ọghọm nke NMDA na-ebute mgbe emechara iji ya.	Izii 1-8 dị ka ọ chọrọ.	Maka iji DXM nwere mmetụta nke ịda mba, (profaịlụ COMT nke chọpụtara na ihe omume sigma-1 na NMDA nke DXM na-enyere aka belata mmetụta anwansi dị ogologo), Selank na-enye onye ọrụ aka nkwụsiwo ụzọ serotonergic na-adịghị emetụta ahụ, iji nyere aka. A na-eji ya site n'ime nkụ.
Semax	Mmụọ BDNF; mmepe nke ọghom; usoro dopamine - Mbibi NMDA nke DXM na akara ADHD abụọ ahụ na-	Izii abụọ na nke ọzọ na gaa.	Mgbe ị na-agwọ ọrịa DXM, mgbagwoju anya nke uche—enweghị nkwụsi ike, nsogbu ịchụpụta okwu, oge obodo nke ihe omume—na-egosi

	ebute nkwụsị nke cortical frontal, nke mmụọ BDNF na-edozi.		mmebi na ọrụ akara prefrontal site na NMDA blockade na ADHD dị adị. Ihe Semax na-eme ka BDNF pụọ bụ ekeji na-enyere aka n'oge ahụ. A na-etinye ya n'ime nkụ.

Nkebi nke ise - Ọchịchọ maka DXM - Ịghọta na ịkwụsị ya.

THE CENTURION - Ọchịchọ nke enwere ike ịme n'ime nkeji iri na otu, na ụlọ ọgwụ ọ bụla - Usoro ihe mgbaọma nke nsogbu maka ngwaahịa adịghị ahazie.

Ọchịchị ọghọm maka DXM nwere usoro dị iche, nke emepụtara site na nnachoputa ya: oge dị n'etiti mụtakwaghị na iji ihe a adịkarị ka mkpụrụ ahụ. Ịnweta ọghọm opioid chọrọ ịhụta ebe enyere ya. Ọghọm maka ihe na-adịgide adị chọrọ onye na-ere ma ọ bụ ụzọ ọzọ iji nweta ya. Ọghọm maka DXM chọrọ ịbụ nso ụlọ ahịa ọgwụ wee nwee $8. Ihe a ga-eme iji gbochie ọghọm ahụ kwesịrị ịrụ ọrụ n'ime nkeji iri na otu dị n'etiti mgbe mụtara ya na ịbanye ụlọ ahịa ọgwụ.

Akụkọ ihe mere emere maka mmetụta na-adịgide adị nke DXM.

Ụkwụ.	Ọkwa dị n'okpuru.	Mbibi.
Ihe eji emepụta ọgwụ maọbụ ụlọ ahịa nwere ihe ndị a na-eji chekwaa ọrịa mkpụrụ oyiyi na ọrịa nkịtị.	Eji ihe kachasị na-ebute ọrịa, yana ihe ndị ahụ bụ naanị maka iji n'ụlọ. Ọtụtụ mgbe, ịdị nso ebe ihe ndị a dị na-ebute mmetụta nke ịtachi mmiri tupu onye ọbụla mee mkpebi ọ bụla.	Ụzọ ndị ọzọ iji wepụ naanị ụlọ ahịa ọgwụ n'oge mgbapụtara mbụ. Mgbe ọ dị mkpa: na-akweta ịbụghị isi banye ebe a na-ere ọgwụ maka ọrịa ume na nkụ. Ọ bụrụ na o kwesịrị ekwesị, nwee onye kpebiri gị ga-eso gị mgbe ị na-aga ụlọ ahịa ọgwụ n'oge mgbapụtara mbụ. Iwu nkeji iri: ọ bụrụ na ị tụfuo ihe ịchoro, chere maka nkeji iri tupu ịkwa akwụkwọ anya maka ihe ọ bụla ị ga-azụ.
Mmụọ omume.	Depreshọọ nwere ike bute iji DXM bụ ihe kachasị enwekarị na-ebute ọchịchọ. Mgbe mmetụta dị ala karịa ọkwa dị, – pụrụiche ka n'oge mgbanwe NMDA na oge mbụ nke ịnwepụta, ebe serotonin adịghị - ụbụrụ na-achọ naanị ihe bụ nke a na-eji tupu ya iwelite mmetụta.	Ihe omume maka mgbaba ahụ ga-adị ike na n'eziokwu: 5-MTHF, ime ọrụ anwụ, ebumnuche anyanwụ, mmekọrita mmadụ, ma elegharị ụlọ akwụkwọ ahụike. Ọchịchọ a na-egosi mgbaba ahụ. Ihe ndina na usoro iji eme ihe ndị a adịkarị na-adozi mgbaba ahụ ozugbo, nke na-ebelata ọdịnihu ochịchọ site n'isi ya.
Nnyocha – ịbụ onwe gị na enweghị ihe ọ bụla na-adọta gị.	Mmefu DXM na-emekarị naanị onye. Ihe omume nke ịbụ naanị, enweghị ọrụ dị mma, bụ ihe zuru oke nke na-akpali ume —	Ịchoro bụ usoro mmezi gburugburu ebe nke kachasị mkpa. Akwụkwọ nduzi a, Protocol 05 maka ịgbake ahụike

	ụbọchịchị ahụ kpebiri na ọnọdụ a na-abụta ụzọ tupu mmefu DXM. Ọgba aghara na ịjọgburu bụ ihe ndị isi na-akpali mmefu DXM.	site na iji DXM, lekwasịrị anya na ime ka oge fọdụrụ n'oge na-adịghị mma, bụ nke e ji rụzi iji DXM. Njikwa ADHD — ọ bụrụ na ADHD enweghighi ọgwụgwọ ma na-ebute nnukwu ịnya ụzọ— bụ usoro zuru oke maka ime ka ihe a dị.
Mmụba nke ịhụnanya.	Oge ụfọdụ, ihe omume nke DXM na-emetụta receptor sigma-1 nwere ike ime ka mmadụ nwee ọbụbụ ma nweta nnọọkwụ site na ịba ọbara. Mana mgbe mmetụta a gbasara, ọ bụrụ na mmadụ nwekwuo nsogbu nke ịba ọbara n'ebe ndị ọzọ, ya mere ọ na-achọ DXM ka ọ ghọọ ihe ziri ezi iji wepụ nsogbu ahụ.	Ị kwesịrị ịmalite ịmụta ụzọ 4-7-8 nke imeju ume ozugbo. Maka ndị na-eji peptides, jiri Selank. Nkwenye maka ọgụ nke nnwere onwe (buspirone, CBT, SSRI) mgbe emechara iji DXM kpamkwa. Ọghere bụ ihe ngosi — gbanwee ọghere ahụ, adịghị naanị ịjụ oge na itinye uche n'ọchịchọ.
Obodo ejima na ịkpachapacha.	DXM nwere obodo dị ukwuu na ịntaneti, nke nwere akụkọ njem na nduzi gbasara ahụmahụ ndị mmadụ. Ịjụ oge na ihe ndị a — ọbụlagodi ma ọ bụrụ na ị chọrọ naanị ịmatakwu— pụrụ ibute mmetụta nke ịtachi ahụ site n'ihe ndị anya na-ahụ yana akụkọ ndị ederede.	Protokolụ 05 gụnyere gburugburu dijitalụ: obodo, forum, na ihe omume ndị metụtara DXM. Nyochaa iji wepụta ha n'oge mpeke nke nrụzi. Ọdịmma bụ ihe nkịtị; ịmekọrịta ihe omume a na-akwakwasị ahụ na-ebufe ọchịchọ.

DXM CRAVING INTERRUPT - IHE OMUME NKE AFỌ 5 (N'IME OGE NKE AFỌ 10).

1. GAA OZI AHỤHỤ. Ọ bụrụ na ị na-aga n'ụlọ ahịa maka ọgwụ ma ọ bụ ihe ndị ọzọ: kwụsị ozugbo. Kwụsie ike. Ejila gaa n'ihu. Ihe atụ nke minit iri: mkpebi ịzụrụ ihe aghaghị ime mgbe mụtara dị 10, ọ bụrụ na oge ahụ mụtara bịrighị. Oge a bụ oge usoro a na-arụkarịta.
2. MEPUO UZO MMIRI 4-7-8 – IBU IWU. Ọchịchọ maka ihe ndị a na-ere n'ụlọ ahịa adịghị mma (OTC) pụtara ngwa ngwa n'ihi na ihe dị nso. Nkịtụ vagal bụ ihe omume kacha ọsọ nke nwere ike ịgwọ ọdachi. Mepee ibu iwu ise mgbe ị nọrị na ịpụ, ma ọ bụ mgbe ị gbanara uche gị na ihe ọzọ.
3. Rie NAC na magnesium (ma ọ bụ cheta ha maka oge ọgwụ ndị na-esonu). NAC na magnesium adịkarịrị iji gbochie mmetụta nke NMDA na glutamate, bụ ndị na-ebute mmanya. Mmanya nwere ihe dị iche na ahụ; jikwa usoro kemikal maka ịgbochi ya.
4. Aghọtabe ihe kpatara ọchịchị: Ọdụgba? Ọkpachapacha? Ịjide onwe gi/ndichi? ADHD? Ihe dị mma bụ ihe na-akpata itinye uche, ọ naghị etinye aka naanị n'ihe omume. Ị kpọrọ ya pụtara na ị ga-enweta usoro mmachi dị mma karịa usoro mmachi zuru ụfụrụ.

5. Gbanwee ụzọ ị na-aga ma ọ bụ gburugburu ebe ị nọ. Ọ bụrụ na ihe mere ka ị mụbaa bụ ịbịarute ụlọ ahịa maka ịzụwa, were ụzọ ọzọ. Etinyela n'ime ụlọ ahụ. Mgbanwe gburugburu ebe ị nọ bụ usoro kachasị mfe iji wezie mgba ọchịchị na-emetụta ndị mmadụ mgbe ha nwere ike ịbịa nso ụlọ ahịa maka ịzụwa ihe.
6. Kọntaktụ. Tinye ozi ma ọ bụ kpọọ ndị na-akwado gị. Kọwa ihe mere ka ị nwere mmetụta ahụ a. Ọchịchọ maka mgbochi dị n'otu ebe, naanị onwe gị, na-emetụta nke ukwuu n'ihi na usoro niile nke iji ya—ihe kpatara ya, ịzụrụ ya, iji ya—nwere ike ime naanị na enweghị mmetụta. Ịkọntaktụ na-ebido izere onwe gị pụọ n'ebe ahụ.
7. Mee ihe ndị a iji wepụta uche gị na ịdọrọ mmetụta: nsogbu nke ahụ (NSDR), atụmatụ, ime ọrụ ike, ụda egwu. Ọ chọrọ ọnọdụ – nyere ụzọ ọzọ iji ruo ọnọdụ dị nso.

Nkebi nke 6 - Ibufe Mmetụta Mpempe: Nkwadoro Ozi maka Njikwa Ahịa na-abụtakarị na Steeti ndị dị n'okpuru.

THE CENTURION — Akwụkwọ Centurian C-28 emetụtara na DXM — Omume nke dịrị anya kemgbe.

Profaịlụ ọtụtụ receptor nke DXM nwere ihe dị iche iche maka ndị mmadụ dị iche iche. Usoro mmezi ahụ na-agbanwe ngwa ngwa iji kwado ọrụ ọ bụla:

- Dịka onye na-achọ ịgbapụ site n'ihe ndị na-emetụta echiche: usoro atụmatụ nke ketamine maka ihe omume dị mma - ime uche ka a gbochie DMN, NSDR/yoga nidra maka ọkwa dị njikọ na ọnọdụ ịgbapụ, ụkpụrụ iku ume holotropic maka mgbanwe ọkwa anaghị ekpụtara site n'ihe kem.
- Maka onye na-achọ inwe ncheta nke ọma site na ihe ndị sitere n'ime: usoro nduzi MDMA maka mmepụta okirikiri – mmetụta dị ukwuu nke mmadụ maka ịmepụta oxytocin na serotonin, ime omume iji wulite endorphin na serotonin, obodo.
- Dịka onye na-achọpụta echiche, usoro ndụmọdụ nke akwụkwọ maka LSD nwere ọtụtụ ihe: usoro zuru oke nwere map nke ụdị ọrụ dị iche iche, yana obodo ndị ga-enyere gị aka ịgafe ha.
- Nlekọta akara nke ADHD: Nlekọta maka ADHD — ọgwụ na-adịghị eme ka mmadụ ghara inwe ike ịrụ ọrụ ya (na-adịghị eme ka mmadụ ghara inwe ike ịrụ ọrụ ya), usoro nduzi, ebe zuru oke. Nkebi nke akụkọ ihe mere emere gbasara ụkpụrụ dopamine. Ịhụsa ọrụ bụ́ ndị na-enye nkwụsi obi dị ukwuu na nke ga-adị ogologo oge: egwu, adịmma, ịmụta igwe kọmputa, ihe ọ bụla ị na-eme n'ime obere ihe omume.

Ụlọ nke e mepụtara site na ihe ndị dị n'ime, nke steeti ahụ nyere.

Kedu ihe DXM nyere?	Nke dị mma nkeonye mmadụ.	Kedu ka edobarikwa?	Nke a adabere na akụkọ ahụ ị ga-enye m. Biko nye m akụkọ ahụ, wee m etolite ya n'Igbo dịka i kwuru.
Mgbapụ na-emetụta ọgụgụ isi — belata ọrụ nke netwọkụ mmemme (DMN), kwụpụ ụda.	Meditashion (ọnọdụ itinye uche); NSDR; ọrụ ume holotropic.	Omume kwa ụbọchị - opekempe nkeji 20. Dharma Recovery (Protokolụ 04). NSDR: nkeji 20-30 kwa ụbọchị, n'ebe ị na-ejebe, site na ntuziaka. Ihe omume iku ume Holotropicik na onye	Usoro ọrụ NMDA nke DXM mere mmeghachi ụkpụrụ DMN yiri ka ketamine na-eme, yana otú meditation si eme site n'ọzụmụ uche zụlitere. Onye ọrụ DXM ahụ eburu onwe ya gaa ebe a. Ọzụmụ a na-ewu ụzọ azụ adịghịkarị $8 ma ọ bụ akpụkpọ anụ.

		nduzi.	
Mmụba obi na ịhụnanya (sigma-1 + SERT).	Nnyocha; mmetụta ezi udo n'etiti ndị mmadụ; ifunanya; egwu.	Mgbatị ahụ dị ukwuu kwa ụbọchị. Oge mmekọrịta nke emetụtara na ndị e ji nwayọọ. Mmụọ ọma na egwu. Ịrụ ụda egwu n'ụzọ dị mma.	Akwụkwọ akụkụ nke sigma-1 na serotonin nke DXM nwere ike eruola site na usoro serotonin na endorphin dị mma. Nke a na-ewe oge karịrị ka ha pụta, mana ha na-eto, ọ bụghị ịgbakwunye.
Mmepụta nke ịghaara ụjọ mmadụ.	CBT maka ịba ụba na mmekọrịta; buspirone; itinye onwe gị n'ihe; obodo.	Prọgramụ nchebe nke dabere na CBT maka ịba ụba na mmekọrịta (MBSR, otu CBT, itinye aka onwe). Iji usoro ntụgharị usoro – malite site na ebe ndị dị obere ma dị mma. Buspirone (ihe a na-enye dọkịta, ọ naghi adị oke).	Ọdịmma mmekọrịta nke DXM na-enye site n'ime ihe omume ya na sigma-1 na serotonergic adịkarị dị, ma enwere ike eru ya site n'ụzọ ndị ahụike onwe ya site na mgbakwunye. Mgbakwunye a bụ ụdị mmekọrịta nke na-eto eto, na-ebuli gị na ọnọdụ dị mgbagwoju anya. Ọ dịkwuo oge karịa ịgba ọgwụ, ma ọ ga-adị gị ruo mgbe ebighị ekwe.
Nnyocha echiche.	Omenala ndụ mmekọrịta; tanki ịgafe; ụkpụrụ iku ume; ọkwá nke imeju uche.	Otu ụzọ ọmụma nke e na-eme n'aka, mgbe niile. Ọnwa ọ bụla, a na-eme ihe omume nke ịbanye n'ime tankị mmiri. Holotropic breathwork na-eme ya mgbe ụfọdụ. Ụlọ akwụkwọ ahụike kwaa azụ, iji gaa n'ihu na ọnọdụ nke ịjikwa uche.	Ọkwa receptor dị iche iche nke DXM na-emepụta ahụmahụ ndị jikọrọ n'etiti ihe omume nke ịgbapụ na ọdịmma psychedelic. Usoro uche dị ukwuu emeela ka ha lelee ebe a ruo puku afọ. Omume ndị a na-enye ohere zuru oke iji banye n'ọnọdụ ndị metụtara ihe DXM na-emepụta — mana enweghị mmeghari NMDA ma ọ bụ nsogbu ahụ maka anụ.
Nlekọta akara ADHD - ịdị na-elekwasị anya na mbelata mkpọtụ.	Nlekọta maka ADHD (ọgwụ na usoro iwu); mmetụta uche; gburugburu dị ọcha; ime ihe mgbagwoju anya.	Nyocha nke ọma maka ADHD na usoro nlekọta ziri ezi, ma ọ bụ naanị usoro nlekọta na-adịghị emetụta ụzụ (non-stimulant) ma ọ bụ usoro nlekọta na-emetụta ụzụ (stimulant). Ọtụtụ mgbe ịgba umu ike nke ukwuu kwa ụbọchị (30–45 min), nke nwere ihe akaebe kachasị mma maka inyere ndị nwere ọrịa ADHD aka. Iji usoro na gburugburu dị	Ọ bụrụ na DXM na-ejikọta ya pụrụ iche iji jikwaa mgba ọrịa ADHD, ịgwọ mgba ọrịa ahụ nwere ike wepu ihe kpatara mmadụ ji eji DXM. Nke a bụ usoro dị mfe ma ndị mmadụ na-echebeghị. Ịgwọ mgba ọrịa ADHD yana sistemu dopamine nke ahụike na-arụ ọrụ, na-enye onye ahụ ike ịlele ihe, n'otu ụzọ bara uru.

		omume.	

Ụkpụrụ Mmemme Iwezi nke Eji Maka Nwaokoro.

THE CENTURION - Onye chọtara DXM mgbe ọ dị afọ 15 adịghị ka onye chọtara heroin mgbe ọ dị afọ 30.

DXM bụ ihe ọtụtụ ụmụaka na ndị mmadụ nọkwa na-eji. Usoro nrụpụta nke dị maka otu a nwere atụmatụ ndị dị iche, nke usoro ndị ọzọ maka ndị mmadụ zuru ezi adịghị ekpuchi:

- Mmepụta onwe: mgbanwe nke nwata na-eme ka onye ahụ mepụta onwe ya, ọ bụ ihe dị mkpa n'ime usoro mmepe. Onye ahụ adịghị na-eweghachi onwe ya tupu iji akwukwo anya—ya mgbe ụfọdụ, ọ gaghị amata onwe ya nke ukwuu tupu DXM banye n'ife. Mgbanwe bụkwa ihe dị ka ime onwe maka oge mbụ.
- Nwa ọhịa na ndị ntorobịa nke bi n'ụlọ, sistemu ezinụzu bụ akụkụ nke gburugburu mgbake ahụ. Ndị ezinụzu nke ghọtara usoro mmiri DXM — na ndị na-aghọta na ọ bụghị 'ihe dị ka sirop cough'— nwere ike inye aka dị mkpa. Ọtụtụ oge, ọ ga-adị mma ịrụ ụlọ ezinụzu.
- Mgbe mmadụ na-agbanwe ọgụgụshị ahụ nke DXM, ụfọdụ mgbaàmà dị n'uche, karịsịa ma ọ bụrụ na ADHD adịghị emechabe eziokwu, a pụrụ ịpụta ya n'ihe omume akwụkwọ. Ihe ndị a na-enyere aka iji mee ka mmadụ di elu: enyemaka dị mkpa maka akwụkwọ, ọrụ ndị na-akwalite eziokwu ADHD, na otu o si arụkọrịta n'etiti onye nkuzi na onye ndụmọdụ.
- Ebe ndị enyi na ebi: mmekọrịta ndị enyi nke guzoro gbasara iji DXM chọrọ otu mgbanwe dịka ọ bụla ebe mmekọrịta nwere mmetụta ihe. Ịhụ ndị enyi ndị na-adịghị eji ihe—site na egwuregwu, nkà, ndị otu akporo, obere obodo nke ndị na-eme ihe ọma— bụ usoro ndụmọdụ mmekọrịta kachasị mkpa maka ụmụaka.
- Mmụta na-agba ọsọ: ụfọdụ ndị ntị nwata ji DXM nwere mmetụta nke ịgbapụ na mgbanwe na uche ha iji gịnye onwe ha na ihe omume ndị metụtara mmuta (mmekọrịta, ichebe onwe, nsogbu ezinụlọ, ajụjụ banyere ndụ) bụ nke ha nwere ike inwe ma ọ bụghị usoro iji jikwaa. Imegharị na-agụnye imewe usoro ndị a — site na mmanụ ahụike, omume echiche, na obodo dị n'ezie.

Nkebi nke 7 - Ịga ụzọ na Recovery Kernel: Akwụkwọ nduzi gị.

Oge.	Protokolụ.	Ụkpụrụ isi.	Nke a bụ ozi dị mma maka ndị na-eji DXM. * Otu esi eji DXM n'ụzọ ziri ezi. * Nsogbu nke ịgba DXM. * Ụzọ isi nweta enyemaka. Ọ bụrụ na ịchọrọ inye onye ọbịa ozi gbasara DXM, jide n'aka na ịnye ha ozi zuru ezu. Ị pụkwakwa itinye ndị a: * Ozi gbasara **Recovery Kernel**. * Ozi gbasara **Naloxone**. * Ozi gbasera **COMT**, **DRD2**, na **MTHFR**. * Ozi gbasara **Blueprint**. * Ị nwere ike ịlele **findahelpline.com** maka enyemaka ọzọ. Ọ bụ ezie na DXM nwere ike inye onye ụfọdụ aka, ọ pụkwakwa ibute nsogbu. Ọ dị mkpa ịmara ihe ndị a tupu ịgba DXM. Ị gaghị etinye ego ma ọ bụ ihe ndị ọzọ n'ime ahụ gị. Ọ bụrụ na ịchọrọ enyemaka, amata na inwe **ihe omume nke anwụ** abụghị ihe a na-atụkwasị obi.
Nyocha Ahụ na Nchekwa (Ụbọchị 0-7).	Dọkịta; ule ọrụ afọ; Nkebi 0 nke ntuziaka a.	Nyocha maka mmetụta acetaminophen; mgba ọtụtụ maka NAC; nyocha mmalite HPPD; nyocha maka ọnọdụ ndị ọzọ.	Ọ bụrụ na enwere mmetụta acetaminophen, jiri NAC ozugbo wee mee nyocha maka ọrụ afọ dịka ihe atụ, n'izu mbụ. Nke a bụ naanị usoro ndụmọdụ maka ịgbake DXM nke eji nwayọa dị ukwuu, dị ka ọnụnọ ahụike na-akpa otu ụzọ ndị ọzọ nwere. Ihe ndị ọzọ niile pụrụ ịga n'ihu n'otu ụzọ dịkwuo mma; enweghị ike iji nwayọa mee nyocha maka ọrụ afọ.
Ntuziaka Ndụ Ahụ (Ụbọchị 1-14)	Protokolụ 07, Protokolụ 09, Protokolụ 17	NAC (NMDA + afọ), magnesium, 5-MTHF, usoro maka ụra, L-theanine, glycine.	NAC na ụbọchị 1 – ọ na-arụ ọrụ abụọ (i jikwa usoro glutamate NMDA ma nye aka n'iwepụta ihe ndị na-emerụ ahụ site n'ime afọ). Magnesium na ụbọchị 1. 5-MTHF

			na ụbọchị 1. 5-HTP: chere ruo ụbọchị 3–5 kachasị mma mgbe e mechara iji DXM iji zaghachi serotonin syndrome site n'ime mmụba SERT. Mmalite usoro maka ịnwụ anwụ ozugbo.
Mmapụtara Gene (Izii 1-4)	CYP2D6 nyocha; SLC6A4; COMT; MTHFR; DRD4/DAT1.	CYP2D6, ọkwa metabolism; akara nke gene maka ADHD; usoro serotonin; methylation.	CYP2D6 bụ nyocha nke akụrụngwa kachasị mkpa na usoro nrụpụta DXM – ọ na-akọwapụtara ihe mere ahụ otu dị otú ahụ, ma na-enyere aka ịkwado nchekwa maka mgbe ọ gwutere ọgwụ ọzọ. Akara nke akụrụngwa metụtara ADHD (DRD4, DAT1) na-egosi ma nyocha maka ADHD bụ ihe dị mkpa.
Nlekọta maka Mmerụ Na-adịgide (Izii 2 ruo 12)	Nlemụta ahụike nke uche; onye ọpịsa ụzọ ADHD; CBT; Nkebi 4.6.	Nlekọta maka mmetụta ọjọọ; nyocha na njikwa nke ADHD; nlekọta maka ịda mba ime; arụsiho maka mmerụ ahụ, mgbe o doro anya.	Nke a bụ ụzọ kacha mkpa maka mgbake dị ogologo oge maka DXM. Kemịkalụ ahụ na-eji eme ihe dị mkpa. Ịmata nsogbu ahụ ma gwa ya ọgwụgwọ site n'oge ọgwụgwọ, na-ewepụ ihe kpatara mmadụ ji eji kemịkalụ a. Ọ bụrụ na enweghị ụzọ a, mgbake ahụ ga-abụ naanị ihe dị mkpụtala, mana ọ gaghị adị jikere.
Nlekọta HPPD (Izii 1-8, ọ bụrụ na dị).	Nkebi nke 4.5 nke ntuziaka a; dọkịta ọ bụrụ na ọ dị oke njọ.	Mbelata iji cannabis; ngwakọta antioxidants; ụra; njikwa ọghọm.	HPPD nke na-abụta n'ihi DXM dịkarịa oke ike karịa HPPD nke na-abụta n'ihi ihe ndị na-eme ka mmadụ mụọ, mana ọ na-elekwasị anya na ụzọ atụmatụ ahụ. Ọtụtụ mgbe, nsogbu a na-adobezu ruo izu ole ma obu ọnwa ole mgbe onye ahụ kwụsịrị iji ihe ndị ahụ. Ikwesi ike ịkwụsị iji cannabis bụ ihe kacha mkpa.
Architecture nke ịnweta mmepe (ọnwa 1-6).	Protokolụ 04 (ndu uche), Protokolụ 03 (nwuo), Nkebi nke 6 nke ntuziaka a.	Meditashion kwa ụbọchị/NSDR; mgbatị ahụ siri ike; obodo; usoro ọrụ nke gosiri otu esi erute ọnọdụ dị iche iche, dabere na ọrụ DXM.	Ụkpụrụ arụmọrọ nke nlekọta dị mma ga-emebu iji kwado ọrụ ọ bụla DXM na-enyere. Ịgbapụ ụzọ: echiche + NSDR. Imezi obi: emume + mmekọrịta. Ọdịmma n'ime obodo: CBT + mmetụta nke ebe a kwadoro. Nkwekọ ọrụ ADHD: usoro gwọọ ọrịa ADHD + emume. Kwado ụkpụrụ arụmọrọ na ihe omume ahụ.
Àtụmatụ na ọganihu dị ogologo (ọnwa 3 ma karịa).	Protocol 20, Protocol 21, C-28; usoro ndụ nke na-atụgharị uche ma ọ bụrụ na ọ dị.	Onye a bụ, n'enweghị ozi gbasara DXM; ụdị ndụ nke sistemụ mmetụta ahụ nwere ike ịbanye.	Dịka ndị na-eji DXM n'ime afọ ndị mmadụ na ndị ọgbẹ: nke a bụ akụkụ nke usoro mbụ ịmepụta onwe, ọ bụghị nrụpụta nke otu e mere gara aga. Usoro echichi, ọrụ ime ihe nkiri, obodo dị n'eziokwu - ha abụghị ihe ndị na-anọchi DXM. Ha bụ ọrụ izi ezi nke DXM na-

			atịgharị.

Nkebi nke asatọ - N'ebe ahụ maka ahụike: Mgbaara na-apụta.

Ịjide DXM adịghị mma bụ ihe a na-enweghị nkwanye nke ọma site n'ọrụ ahụike maka ihe kpatara ụfọdụ: ọ dịghị ka akpọrọ ya, echere na ọ bụghị ihe ọjọọ, yana ọ jikọtara ya na ndị uto bụ ndị na-adịkarị ka ha bụ ndị na-eji usoro nlekọta maka mgbaba. Enweghị usoro nlekọta dị mma maka DXM. Enweghị ntuziaka kliniki pụrụ iche maka DXM. Ndị dọkịta karịa niile nwere obere ọmụmụ gbasara iji DXM adịghị mma, e wezụga ihe ndị metụtara ọgụ na ụmụaka.

Nke a pụtara maka ndị na-achọ enyemaka: ị nwere ike ịchọrọ ịtụgharị uche maka mgbagharị nke ahụike gị. Nkebi 13 nke akwụkwọ a (Okwu na Dọkịta) dabere naanị ya.

8.1 — Mmasị Nduazụ na Nlekọta Mgbe Mmụba DXM.

- Ọnọdụ afọ: AST, ALT, bilirubin, na GGT maka ihe ọ bụla metụtara mmadụ nwere akụkụ acetaminophen. Nke mbụ na nlegharị uka nke 3 ọnwa. Mmụba dị nta bụ ihe nkịtị; mmụba dị ukwuu chọrọ ntuziaka sitere n'onye ọrụ ugbo.
- Ụlọ nyocha CYP2D6: Nke a bụ nyocha akụrụngwa nke na-enye ozi kachasị mkpa maka ndụmọdụ gbasara ọgwụ DXM. Ọ na-enyekwa ozi dị mkpa maka nchekwa ọgwụ ndị ọzọ metụtara CYP2D6.
- Nyocha maka ADHD: Nyocha psikiatrik dị mkpa ma ọ bụrụ na enwere ihe atụ nke ADHD. Nke a abụrụla nnọzi na nchekwa ahụike - mgbe adịghị emeso ADHD, ọ nwere ike bute mbibi na ọtụtụ ụdị akpachara anya.
- Mmetụta ọrịa na ịhụnanya: Ngwa nyocha PHQ-9 na GAD-7 na-enye nyocha mbụ. Ntuziaka maka onyeọmụma maara ahụike (psychiatrist) ma ọ bụ onye ọrụ sayensị nwoke (psychologist) maka nyocha zuru ezu na atụpụtala usoro mmezi.
- Nyocha HPPD: Ọ bụrụ na mmụọ anya na-adịgide adị ruo oge ụzọ nke anwụ, ọ dị mkpa ịme nyocha neurological iji chọpụta ihe ndị ọzọ nwere ike ibute ya. Dọkịta psychiatrist maara banyere HPPD ma ọ bụ dọkịta neurologist ka emesi gaa.
- Nyocha nke obi: ọ bụrụ na ngwaahịa ndị nwere decongestant eji n'ụzọ adịghị zuru ya – gaa nyocha ECG (electrocardiogram) wee lelee nrụnye ọbara.

8.2 — Inyocha Oge na Dọktọ.

Mgbe ị na-achọ enyemaka nke ọma maka mgbake site n'ịgba DXM, ụdị okwu dị mkpa. 'Enyere m mmanya a kpara ihe mgbochi ọtụtụ' nwere ike bute nnara. Okwu ndị a nwere ike inye aziza ziri ezi:

"Anọ m na iji dextromethorphan (DXM) eme ihe n'ụzọ adịghị zọrọ, na dosage nke na-ebute mmetụta dị iche – n'ime [X] mg kwa otu oge, [ihe atụ]. Anaghị m ewu ewu [symptoms ndị a: NMDA rebound anxiety / serotonin system disruption / persistent

visual phenomena / mood disorder]. Ọ bụ ihe kpa m mkpa banyere mmerụ ahụ site n'iji acetaminophen na ya, wee chọrọ ule maka ọrụ afọ. Ọzọkwa, amalitela CYP2D6 testing iji ghọtachie ihe egwu pharmacogenomic dị m. Ma echere m na enwere m ADHD/depression/anxiety ndị ọzọ bụ nke mere ka m ji ya, ma chọrọ usoro nlekọta yiri ya."

Paragraph ahụ na-agbanwe ụzọ e si atụgharị maka mmadụ, site n'inye ya ọghom adịchaghị ya gaa n'ichepụta usoro ịgwọ.

8.3 — Iwu ọnụahịa na akụrụngwa maka mbelata ọgbaghara.

- Ịchụpụ DXM: ọtụtụ steeti na-achọ nkwenye afọ (18+) maka ịzụrụ DXM. Akụkọ ụlọ ọgwụ ole dị ka otu na-eme, emeela usoro iziga ihe ndị ahịa zụrụ. CVS Pharmacy na-agbachi DXM ma chọọ akwụkwọ id nke onye zụtara ya. Ihe mgbagwo anya a bụ iji belata mmetụta ọjọọ; maka ndị nwere mgbakasị, ha nwere ike ịnye ihe mgbochi ọzọ na gburugburu ha.
- Ọrụ belata ọghu dị mma maka DXM: Akụkọ ihe mere emere gbasara DXM nke Erowid (erowid.org/chemicals/dxm) ka bụ ozi kacha zuru oke gbasara otú esi erubebe ọghu. Ajụjụ na azị, na amụma nke William White dị mkpa.
- SAMHSA's Treatment Locator (findtreatment.gov): while DXM is rarely listed as a primary substance, substance use disorder treatment for comorbid depression, ADHD, and anxiety is appropriately addressed through the standard treatment locator.
- Teen Line: 1-800-852-8336 (dịka maka ndị ohihie nwere otu ihe). – Nkwado site na ndị ohihie zụrụ ọzụzụ maka nzaghachi mgbe nsogbu.
- Ozi mmetụta: Debanye "HOME" na 741741.

Okwu ikpeazụ.

THE CENTURION - Mgbakwunwe nke na-egbuke ọgụ, bụ nke gwara gị eziokwu banyere ihe ị chọrọ.

DXM anaghị edebe iji mee ihe ọ dịghịzi echere. Bayer họpụtara ya iji gbochie mkpụrụ. Mana o rutere n'aka ndị uto, ha chọpụtala na ọ na-ewe iwe ihe zuru oke karịa mgbe ọ bụla - ụda nke icheta nke nkịtị, ibu nke mmerụ ahụghị ya ma ọ bụ ADHD, nnukwu ịhụnanya mmadụ nke enweghighi ike ijikwa, ajụjụ gbasara ndụ nke ndị uto na-ajụ mana enyeghị ha ụzọ dị mma iji azụ.

Ihe a bụ ihe omume nke akụkọ ahụ na-akpọtụrụ: ụkpụrụ C-37 nke akwụkwọ a dị mma, ọ bụ ezie na ọ dabara adaba: echiche ọ bụla gbasara ngwaahịa bụ ihe atụ. Ọchịchọ maka DXM bụ otu n'ime ihe atụ kachasị doro anya na usoro a n'ihi na ihe atụ ahụ dị ịtụnanya. Mmetụta NMDA nke wepụtara uche, ọrụ sigma-1 nke welitere obi ụtọ, na ịdị ọcha serotonergic nke wepụtara mmasị mmadụ - ndị a abụghị ihe omume nwetara naanị site n'ile. Ha bụ usoro ọgwụgwọ ziri ezi iji dozie nsogbu neurobiological nke sistemu ahụike adịghị achọ ma ọ bụ ejighị ya eme.

Ọkwa "over-the-counter" (OTC) nke mere ka DXM dị mfe ịnweta, wee mee ka mgba ọrịa ndị ahụ ghara ịdịwanye n'anya. Ọ dịghị onye na-echeta oke ụgwọ nke sirop cough $8. Ọ dịghị onye na-ajụ nwata na-azụwa Robitussin ihe bụ nke mere ebe nna ya, na akwụkwọ, ma ọ bụ n'uche ya. Kembaa ahụ ahụ gosiri ngwaọrụ maka mgba ọrịa, mana mgba ọrịa ahụ ka dịghị n'anya.

Aghụghọ na-akpọ okwu ahụ. Mmepe – ọ bụ ihe dị n'ime ahụ, nke na-emetụta usoro mmekọrịta, mgbe ụfọdụ na-eme ka usoro MTHFR belata, ebe 5-MTHF ga-enyere aka mana SSRIs enweghị ike. Nkwaru uche – usoro nlekọta nke na-arụ ọrụ n'otu ụzọ dị iche, maka nke a, ọgwụji ziri ezi na-enye ohere ịlegharị anya, dị ka DXM si eme site n'ime usoro mmekọrịta. Nkwaru egwu mmadụ – usoro ahụ na-elekwasị anya na ihe ndị na-emetụta ya, nke a na-achọpụta na ọ bụ ihe ize ndụ, maka nke a, CBT na usoro mmezi na-enyere aka wulite nkwụsi ike, dị ka sigma-1 agonism si eme site n'oge ọgwụ. Ajụjụ gbasara ebe anyị si – ha kwesịrị ịbụ n'usoro echiche nke emechala ihe karịa puku afọ, na DXM nyere ụzọ dị mfe mana ọnụ ahịa ya bụ... bụ ihe gbasara mmebi nke NMDA na nrụrụ ahụ.

Mmiri ọgwụ maka mkpọrọ ahụ gwara gị eziokwu: sistemu mmetụta nke ahụ gị chọrọ ihe. Nke a na-eme ka ị mara bụ ihe ahụ dị, wee mezie usoro ndị ga-enyere ahụ gị aka inye ya.

Ihe mgbagwoju anya ahụ gbatara, mana ọ gbapụtachiri mgbe ị jiri DXM. Nke a bụ ihe omume nke na-amụta na ihe mgbagwoju anya ahụ dị mfe ijikwa. Usoro anwụrụ ahụ emere ka ọ nwee ike ijikwa ya. Ị chọrọ naanị ngwaọrụ ziri ezi, yana onye ga-anụ gị ma mara ihe sirop ụmụaka ahụ na-ekwu n'ezie.

— — —

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ NZỤTA IJI GBAKWAA OGEE - Ọ BỤGHỊ NDỤZI AHIAỌMA.

Otu esi wegbu nsogbu nke DXM site na iji Recovery Kernel | Usoro ntuziaka maka ihe ndị metụtara ọgwụ.